Matériel protégé par le droit d'auteur

ELSEVIER
MASSON

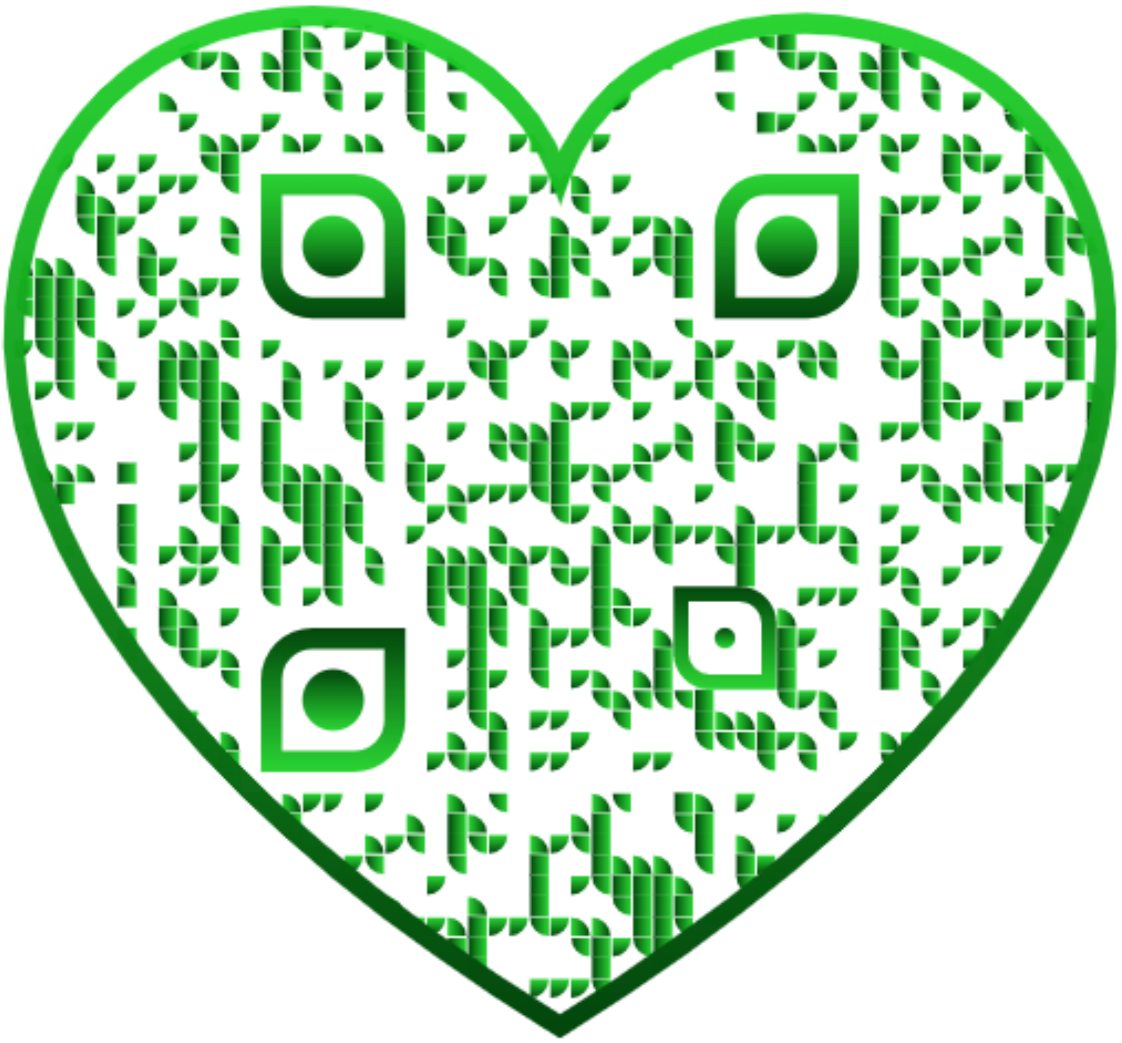
La psyché en médecine chinoise

Traitement des maladies psychiques et émotionnelles par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise

Giovanni Maciocia

Traduit de l'anglais par Sylviane Burner

Matériel protégé par le droit d'auteur



La psyché en médecine chinoise

Traitement des maladies psychiques et émotionnelles par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise

Giovanni Maciocia CAc (Nanjing)

Acupuncteur et phytothérapeute au Royaume-Uni
Professeur associé à l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing

Avant-propos de
Peter Deadman

Illustrations de
Michael Courtney, Richard Morris et **Jonathan Haste**

Traduit de l'Anglais par
Sylviane Burner

ELSEVIER
MASSON

CHURCHILL
LIVINGSTONE
ELSEVIER

L'édition originale, *The Psyche in Chinese Medicine – Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs*, ISBN 978-0-7020-2988-2 a été publiée par Churchill Livingstone, une marque d'Elsevier Limited.

Édition originale : *The Psyche in Chinese Medicine – Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs*,

Commissioning Editors: Mary Law/Karen Morley
Development Editor: Kerry McGechie/Veronika Watkins
Project Manager: Emma Riley
Designer: Charles Gray
Illustration Manager: Merlyn Harvey

Édition française : *La psyché en médecine chinoise – Traitement des maladies psychiques et émotionnelles par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise*

Responsable éditoriale : Fabienne Roulleaux
Éditeur : Alcidia Vulbeau
Chef de projet : Nathalie Morellato
Conception graphique et maquette de couverture : Véronique Lentaigne

© Giovanni Maciocia 2009
© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés pour la traduction française
62, rue Camille-Desmoulins, 92442 Issy-les-Moulineaux cedex
www.elsevier-masson.fr

L'éditeur ne pourra être tenu pour responsable de tout incident ou accident, tant aux personnes qu'aux biens, qui pourrait résulter soit de sa négligence, soit de l'utilisation de tous produits, méthodes, instructions ou idées décrits dans la publication. En raison de l'évolution rapide de la science médicale, l'éditeur recommande qu'une vérification extérieure intervienne pour les diagnostics et la posologie.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays. En application de la loi du 1er juillet 1992, il est interdit de reproduire, même partiellement, la présente publication sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

All rights reserved. No part of this publication may be translated, reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any other electronic means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission of the publisher.

Photocomposition : Thomson Digital
Imprimé en Chine
Dépôt légal : juin 2012
ISBN : 978-2-294-71336-1

ELSEVIER your source for books, journals and multimedia in the health sciences
www.elsevierhealth.com

Working together to grow libraries in developing countries
www.elsevier.com | www.bookaid.org | www.sabre.org
ELSEVIER BOOK AID International Sabre Foundation

The publisher's policy is to use **paper manufactured from sustainable forests**

Avant-propos

Pour de nombreux occidentaux qui rencontrent la médecine chinoise, un de ses grands attraits est qu'elle semble s'adresser à la personne dans sa globalité, intégrant imperceptiblement le corps, l'esprit et le psychisme pour comprendre à la fois la santé et la maladie. Cette approche est considérée comme à l'opposé de la médecine occidentale qui, surtout depuis le XVII[e] siècle et pour des raisons diverses, a tendance à séparer le matériel du psychique et du spirituel. Dès le IV[e] siècle AEC, Platon de plaignait de cette séparation. « La plus grande erreur, dans le traitement des maladies, est qu'il y a des médecins pour le corps et des médecins pour l'âme, alors que les deux ne peuvent pas être séparés ».

L'attraction exercée par la perspective d'une médecine globale comme la médecine chinoise est tellement forte qu'elle est le premier facteur de motivation chez les personnes qui étudient et qui pratiquent la médecine chinoise. Qui plus est, elle a conduit à l'apparition d'écoles de pensée à l'intérieur des nouvelles traditions occidentales de la médecine chinoise, qui considèrent que prendre en compte les dimensions émotionnelle et spirituelle du malade est un présupposé nécessaire à la guérison, en accordant peut-être moins de poids aux troubles physiques eux-mêmes.

Sans aucun doute, il existe des raisons historiques à l'importance accordée à cet aspect. Pour sûr, dans les enseignements du « yang sheng fa », l'art de préserver la vie, on trouve que s'efforcer de réguler l'esprit et les émotions est le point de départ de toute démarche pour rester en bonne santé.

Le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* l'explique clairement : « Si la personne est calme, paisible, disponible, sans désir, alors le Qi vrai est de même. Si l'essence et l'esprit sont bien protégés à l'intérieur, d'où la maladie pourrait-elle venir ? Si la volonté est au repos et que les désirs sont peu nombreux, le cœur est en paix et la peur absente ». Le *Huang Di Nei Jing Su Wen*, au chapitre 1, et même avant, dans le *Nei Ye (L'entraînement intérieur)*, au IV[e] siècle AEC, on lit : « Ceux qui gardent un esprit sain à l'intérieur ont un corps sain à l'extérieur ».

C'est cette même idée qui se retrouve aussi dans la théorie du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, qui voit dans le cœur l'Empereur du corps. Le cœur abrite le Shen et si le cœur est fort et équilibré, alors les autres organes du corps, qui ont tous leur rôle de « ministres », le seront aussi, tout comme un Empereur sage est dit assurer le bien être de l'Empire.

Comprendre l'histoire du concept d'Esprit et sa relation avec la santé et le bien-être n'est toutefois pas chose facile. Comme Giovanni Maciocia le dit avec force dans tout ce livre, essayer d'intégrer les enseignements et les pratiques médicales d'une culture aussi lointaine, que ce soit dans l'espace ou dans le temps, exige tout d'abord de savoir ce que recouvrent véritablement les termes d'esprit, de volonté et de psychisme. Sans cette compréhension, on risque de plaquer notre propre culture et nos propres préjugés sur ce que nous pouvons lire, étudier et enseigner.

Mais ce que recouvrent les discussions classiques sur le Shen ne constitue qu'une des questions importantes que ce sujet primordial nous invite à considérer. Dans quelle mesure un traitement administré par une tierce personne peut-il nous aider à résoudre nos problèmes émotionnels et spirituels ? Dans quelle mesure peut-on dire que le contenu du paysage émotionnel d'un individu donne une image juste de la personne ? Comment essayer de gérer (et apprendre à nos patients à gérer) les émotions ? Dans quelle mesure faut-il accueillir et habiter pleinement ces émotions et dans quelle mesure faut-il essayer de les apprivoiser et de les contrôler ? Toutes ces questions relèvent à la fois de notre propre

évolution personnelle et de la façon dont nous concevons notre rôle de praticien.

Si l'on regarde certains enseignements traditionnels de médecine chinoise sur la régulation de l'esprit et des émotions, on trouve ce conseil, prodigué par le grand sage taoïste du VII[e] siècle, le docteur Sun Si-Miao :

« Pour vivre longtemps, il faut s'efforcer de ne pas trop s'inquiéter, de ne pas trop se mettre en colère, de ne pas trop se laisser aller à la tristesse, de ne pas avoir peur trop souvent, de ne pas trop en faire, de ne pas trop parler et de ne pas trop rire. Il ne faut pas non plus avoir trop de désirs et ne pas avoir à faire face à trop de situations perturbantes. Toutes ces situations nuisent à une bonne santé ».

Comment alors concilier ce déni ingrat des émotions et notre croyance en une richesse saine venant de l'exploration, de la libération et de l'expression de ces mêmes émotions ?

Dans la culture qui est la nôtre, réconcilier ces deux perspectives peut sembler relever du défi, que ce soit dans le cadre de notre travail avec les patients ou dans le cadre de notre vie personnelle. Il se peut que, comme c'est si souvent le cas, harmoniser ces deux situations apparemment opposées soit la solution. Apaiser l'esprit et s'ancrer dans le présent nous permet de nous relier à ce qui est universel et à nous tenir à l'écart du bruit exténuant qui entoure ce qui n'est pas émotionnellement indispensable. Dans le même temps, cultiver cette conscience profonde nous permet de mieux ressentir et explorer les courants de notre propre vie émotionnelle. Peut-être est-ce de cette façon que nous pourrons avoir un aperçu d'une santé émotionnelle qui n'est ni répressive ni permissive.

Dans cet ouvrage essentiel, Giovanni Maciocia aborde toutes ces questions importantes, que ce soit grâce à l'étude détaillée des points de vue de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine occidentale, à la présentation complète des manifestations les plus courantes et les plus perturbantes des troubles émotionnels, et à sa propre réflexion sur ses longues années de pratique clinique. Ce livre est un apport supplémentaire à l'ensemble du travail entrepris inlassablement depuis des décennies par cet auteur. Giovanni Maciocia s'est attaché à rassembler la théorie et la pratique de ce trésor humain qu'est la médecine chinoise.

Peter Deadman, 2009

Préface

Les graines d'où est née l'écriture de ce livre ont été plantées il y a 35 ans, lorsque j'ai commencé à pratiquer l'acupuncture. Je peux dire qu'il n'y a pas eu un seul jour sans que, dans ma pratique clinique, je ne me pose des questions sur la nature de *Shen* et sa signification chez des patients occidentaux. Au bout de seulement quelques semaines de pratique, il m'est apparu évident que de très nombreux patients présentaient des souffrances émotionnelles qui étaient soit la racine de leurs problèmes de santé, soit un facteur contributif à ceux-ci.

J'ai également commencé à remarquer de façon immédiate que l'acupuncture avait une profonde influence sur l'état psychique et émotionnel de mes patients, soulageant leur dépression et leur anxiété alors même que le motif de consultation n'était qu'une douleur de l'articulation de l'épaule. J'ai alors commencé à comprendre par moi-même cette « unité entre le corps et l'esprit » dont parlaient mes professeurs.

Au cours des dix dernières années, j'ai été complètement absorbé dans l'étude du *Shen* en médecine chinoise, que ce soit dans son contexte historique, social ou philosophique, et c'est ainsi que ma recherche s'est développée selon quatre grands axes :

1. L'étude de la philosophie de Confucius.
2. Une recherche sur l'influence que la philosophie de Confucius a pu avoir sur la médecine chinoise et particulièrement sur la façon dont elle considère le *Shen* et les émotions.
3. Une recherche sur la façon dont la philosophie occidentale envisage les émotions.
4. Une analyse des différences de conception du Moi en Occident et en Chine.

Je me suis particulièrement investi dans ces diverses études parce que j'ai réalisé que le confucianisme a une importance bien plus grande qu'on ne le pense sur la médecine chinoise. D'après moi, on a tendance à surestimer l'influence du taoïsme sur la médecine chinoise et à négliger celle du confucianisme. Une raison simple pour laquelle on a surestimé l'influence du taoïsme sur la médecine chinoise est que chaque fois que l'on a vu le mot « *tao* » dans un texte chinois, on a supposé qu'il renvoyait à la philosophie du taoïsme. Mais les confucianistes ont aussi constamment évoqué le *tao* dans leurs textes, comme on le verra plus en détail dans le chapitre 15.

En particulier, je pense que le concept du Moi en médecine chinoise et la vision que celle-ci a des émotions relèvent du confucianisme. Ces idées sont développées dans les chapitres 14 et 15. J'encourage fortement le lecteur à prendre connaissance de ces chapitres (qui peuvent être lus indépendamment des autres chapitres). Tout en reconnaissant que ces deux chapitres ne sont pas « faciles d'accès », je demande au lecteur de les lire avec soin car les idées qu'ils exposent sont celles qui régissent la totalité de cet ouvrage.

Lorsqu'on adapte la médecine chinoise à des patients occidentaux pour ce qui touche aux émotions et au psychisme, il faut être conscient que le concept de Moi et les émotions ne sont pas vus de la même façon en Occident et en Chine.

Le Moi comme moi individuel, autonome, centré sur la vie intérieure et la vie émotionnelle de chacun est un concept qui n'existe pas dans le confucianisme. Dans ce cadre, le moi chinois est un moi social, comme l'explique très bien Fingarette :

Je veux insister sur le fait que je ne veux pas dire que les mots de Confucius cherchent à exclure toute référence à une vie psychique intérieure, ce que cet auteur aurait pu suggérer s'il avait eu une telle représentation fondamentale à l'esprit, s'il l'avait considérée comme plausible mais

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

qu'à la réflexion, il avait décidé de la rejeter. Ce n'est pas ce que je veux dire ici. Ma thèse est que cette notion même ne lui ai jamais venue à l'esprit. La représentation d'une vie psychique intérieure et tout ce qui en découle, qui sont pour nous des idées familières, sont des concepts qui n'existent tout simplement pas dans les Analectes, pas même sous forme de possibilités que l'on aurait exclues. C'est pourquoi, lorsque je dis que dans les passages précédents qui traitent de Yu *(l'opposé de* Ren*, qui traduit l'anxiété, l'inquiétude et le mal être), il n'y a aucune référence à des états subjectifs et intérieurs. Je ne dis pas que ces extraits excluent clairement et explicitement ces notions, mais tout simplement qu'ils n'en font pas usage et qu'ils ne sont donc pas nécessaires pour comprendre ou assimiler ce texte*[1].

Le Moi comme moi individuel, autonome, centré sur la vie intérieure et la vie émotionnelle de chacun est le résultat de 2 500 ans d'évolution de la pensée occidentale, allant des Grecs de l'Antiquité à Freud et à Jung ; le passage de « l'âme » au « soi » dans la civilisation occidentale est une longue histoire, et rien de tel n'a eu lieu en Chine.

Les positions chinoises (confucianistes) du Moi comme entité socialement construite est évidente lorsque l'on regarde l'idéogramme *ren*, qui renvoie à la caractéristique confucianiste qui est parfois traduite à tort par « compassion » ou « bienveillance » ; cet idéogramme représente une « personne » et le chiffre « deux » (voir les figures 15.2, 15.4 et 15.5, au chapitre 15). Ames dit :

L'étude de l'étymologie met en évidence l'affirmation confucianiste qu'on ne peut pas devenir une personne en étant seule ; nous sommes, de par nos débuts inachevés, des êtres irréductiblement sociaux. Fingarette a affirmé la chose de façon concise : « Pour Confucius, s'il n'y a pas au moins deux êtres humains, aucun être humain ne peut exister »[2].

Ames pense donc clairement que *ren* ne recouvre pas l'état psychologique du moi individuel, concept qui, par ailleurs, n'existe tout simplement pas dans la philosophie confucianiste, ce que Fingarette dit très explicitement :

Ren *semble mettre l'accent sur l'individu, le subjectif ; en bref, il semble correspondre à une notion psychologique. Comprendre* ren *devient alors un problème particulièrement aigu si l'on pense, comme moi, qu'il est de l'essence même des Analectes que de ne pas reposer sur des notions psychologiques. Et en fait, un des principaux résultats de cette étude de* ren *sera de montrer comment Confucius pouvait traiter de façon non psychologique des problèmes fondamentaux que nous, en Occident, voyons naturellement en termes de psychologie*[3].

Les implications de ce qui précède sont profondes car cela signifie que le concept du moi individuel comme centre psychologique autonome de la conscience, dont la vie émotionnelle est influencée par l'ensemble de ses expériences passées, n'existe tout simplement pas dans la philosophie de Confucius et, par là même, dans la médecine chinoise. Le moi chinois est une construction sociale et il est le résultat de liens familiaux et sociaux.

Cela veut dire que la vision occidentale actuelle d'un moi individuel et psychologique dont la vie émotionnelle est profondément marquée par l'enfance est absente de la médecine chinoise. Par exemple, la médecine chinoise considère que la colère vient de la montée du Qi et que le traitement correct consiste alors à faire descendre le Qi sans s'attarder sur le psychisme de la personne pour savoir si cette colère peut représenter une projection ayant pour racine la relation avec ses frères et sœurs (par exemple) ou peut être la manifestation refoulée d'un sentiment de culpabilité.

Pour prendre un autre exemple, je trouve que la colère est souvent la manifestation d'un effet de miroir. Lorsqu'on observe chez les autres des caractéristiques qui nous irritent, c'est souvent (bien que pas toujours) parce que nous nous projetons dans cette personne et que ces caractéristiques nous irritent parce qu'elles sont le miroir de nous-mêmes. La médecine chinoise ne rentre pas dans ces considérations psychologiques tout simplement parce que ces considérations exigent qu'il y ait un concept de moi autonome et individuel qui est absent de la culture chinoise.

Cela peut aussi expliquer l'absence de nombreuses émotions de la liste des émotions généralement donnée par la médecine chinoise. Par exemple, on ne parle pas de l'envie, de l'orgueil ou du sentiment de culpabilité. Une explication à ces omissions est que ces trois émotions demandent qu'il y ait un concept de moi (nous sommes fiers de nous-mêmes, nous ressentons un sentiment de culpabilité par rapport à nous-mêmes) qui n'existe pas dans la culture et la médecine chinoises.

Personnellement, je suis profondément intéressé par la psychologie jungienne et je m'efforce toujours de voir la souffrance émotionnelle d'un patient à la lumière de ses projections, de ses complexes, de ses relations avec son *animus* et son *anima*, et des effets de miroir. Une telle disposition d'esprit me permet d'avoir

une vision de la psyché et des émotions du patient que la médecine chinoise ne peut tout simplement pas fournir. La médecine chinoise identifie correctement l'émotion impliquée dans la souffrance d'un patient mais je n'ai jamais vu un livre chinois (ancien ou moderne) mentionnant un tant soit peu que cette émotion pourrait provenir du fait que la mère du patient était froide et affectivement peu démonstrative (par exemple).

Je considère qu'une guérison véritable d'une souffrance émotionnelle ne peut survenir que lorsque le moi est analysé en profondeur grâce à l'effort conscient (et extrêmement douloureux) de la part du patient. Bien évidemment, cela ne veut pas dire que chaque patient devrait se lancer dans une psychothérapie car les troubles psychologiques peuvent relever de profondeurs différentes et ne pas tous nécessiter une psychothérapie. De plus, la médecine chinoise a *toujours* un rôle positif à jouer pour soulager la souffrance émotionnelle. Elle crée un espace dans lequel la guérison peut survenir, que le patient se plonge dans son psychisme ou pas.

La médecine chinoise soulage la souffrance émotionnelle de différentes façons et personnellement, je ne suis pas pour adopter un schéma rigide. Si le patient est disposé à plonger dans les profondeurs de son psychisme pour atteindre réellement la racine de ses souffrances, alors la médecine chinoise peut être un merveilleux complément à cette entreprise. Je suis persuadé que cela peut grandement raccourcir le temps nécessaire à la psychothérapie.

Un passage intéressant de Xu Chun Fu (1570) décrit l'association d'un traitement médical par les plantes et les incantations d'un shaman. Il dit que la faiblesse préexistante du Qi du patient a rendu possible l'attaque d'un esprit malveillant et il préconise d'associer le traitement par les plantes et les incantations dans cet extrait très intéressant :

Si on associe deux modes de traitements [les plantes et les incantations], l'extérieur et l'intérieur sont rassemblés en un tout qui permet de guérir rapidement la maladie. Quiconque loue les services d'un exorciste et évite la prise de médicaments sera incapable de se débarrasser de la maladie car il y a un élément qui manque pour obtenir la guérison. Celui qui se contente de prendre des médicaments et n'a pas recours aux services d'un exorciste pour faire sortir les doutes existants sera guéri mais le soulagement sera long à obtenir. Par conséquent, il faut traiter l'extérieur et l'intérieur en même temps ; c'est la seule façon possible d'obtenir un succès rapide[4].

La classification entre mode de traitement « interne » ou « externe » (respectivement les plantes médicinales et l'exorcisme) est intéressante et le fait que cet auteur préconise une association de ces deux méthodes est significatif. Il est tentant de remplacer « exorcisme » par « psychothérapie » et d'en déduire que Xu Chun Fu conseillait d'associer des remèdes physiques, sous la forme de plantes, et la psychothérapie. Il est aussi intéressant de noter la différence de résultat entre chaque traitement ; si la personne se contente de s'adresser à un exorciste, elle va être « *incapable de se débarrasser de la maladie* » alors que si elle prend des plantes, elle va « *être guérie* » (même s'il va falloir du temps).

Si la personne n'est pas prête à s'engager dans une psychothérapie, la médecine chinoise peut grandement l'aider en soulageant sa souffrance émotionnelle. Elle va aussi créer un espace dans lequel le Qi va circuler, dans lequel l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*) vont pouvoir coordonner leurs activités, dans lequel l'Âme Corporelle (*Po*) va mieux animer le corps et dans lequel la Volonté (*Zhi*) va être forte.

J'ai aussi remarqué un autre phénomène en traitant des patients qui souffraient de troubles psychiques et émotionnels. Il semble que le traitement les rende spontanément plus conscients et plus réceptifs à un travail sur les émotions. Le traitement rééquilibre la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée, soulageant la dépression et l'anxiété, mais au-delà du simple soulagement de la souffrance émotionnelle, il semble que le traitement nourrisse aussi l'Esprit et régule l'Âme Éthérée de sorte que la personne est plus ouverte et plus réceptive. Par exemple, j'ai remarqué à plusieurs reprises qu'après plusieurs séances, le patient commence parfois à s'adonner à une activité artistique qu'il avait abandonnée depuis des années, comme la musique ou la peinture.

Le fait même que la médecine chinoise envisage les émotions comme des forces qui perturbent le sens de circulation correct du Qi (« la colère fait monter le Qi, la peur fait descendre le Qi, etc. ») fait écho, d'après moi, à l'absence d'un moi psychologique individuel dans la philosophie de Confucius. Autrement dit, la colère fait monter le Qi indépendamment d'un moi ; il s'agit d'une force objective qui perturbe la circulation du Qi et la partie cognitive de l'Esprit ne joue alors aucun rôle. La montée du Qi dans la colère engendre une image de déséquilibre qui est instantanément physique (céphalée, sensations vertigineuses) et émotionnel (irritabilité, accès de colère), et elle ne nécessite en rien le concept de moi individuel comme centre de la conscience.

D'après moi, la façon dont la médecine chinoise perçoit les émotions est une vision confucianiste ; il existe des forces corporelles et psychiques qui obscurcissent la raison et voilent notre nature humaine. Comme nous le savons de par la vision occidentale des émotions, ces dernières sont bien plus que cela ; pour certains, elles sont un mode de fonctionnement essentiel de notre psyché et ce qui donne un sens à notre vie, à la fois à un niveau existentiel et un niveau purement neurologique. Comme nous le verrons au chapitre 14, le développement du cortex supérieur dépend aussi partiellement du système limbique.

Une caractéristique particulière de cet ouvrage est la place dévolue à la relation entre l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*). Après des années passées à traiter des troubles psychiques et émotionnels, j'en suis venu à attacher une grande importance au rôle de l'Âme Éthérée (*Hun*) et à sa relation avec l'Esprit. Par exemple, je considère que chaque cas de dépression se caractérise par une insuffisance du mouvement de l'Âme Éthérée (et le « comportement maniaque » par un mouvement excessif de l'Âme Éthérée).

Je vois de plus en plus la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée comme un miroir de la relation qui unit le cortex préfrontal et le système limbique (même si on ne peut pas réduire l'Esprit aux simples cortex préfrontal et système limbique). En particulier, le cortex préfrontal semble être le lieu d'interaction entre l'Esprit et l'Âme Éthérée (*Hun*).

Le cortex préfrontal (situé derrière le front) est responsable des fonctions d'exécution qui comprennent la gestion des idées conflictuelles, la capacité à choisir entre le juste et le faux, le bien et le mal, à envisager des événements futurs et à exercer un contrôle social, comme réprimer les désirs émotionnels et sexuels impérieux. On estime que l'activité de base de cette région du cerveau est d'orchestrer les pensées et les actes en conformité avec les objectifs internes.

Ces fonctions dépendent pour beaucoup de la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée (*Hun*) et, surtout, d'un contrôle et d'une intégration corrects exercés par l'Esprit sur l'Âme Éthérée (*Hun*).

D'après moi, c'est une perturbation de la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée (*Hun*) qui est impliquée dans certaines pathologies modernes comme l'autisme (dans laquelle le mouvement de l'Âme Éthérée est insuffisant) ou l'hyperactivité avec trouble de l'attention (dans laquelle le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif, et le contrôle et l'intégration exercés par l'Esprit sur l'Âme Éthérée sont insuffisants).

Après une recherche extensive sur les émotions dans la philosophie occidentale et la neurophysiologie moderne, de même que sur l'influence du néoconfucianisme sur la médecine chinoise, j'en suis arrivé à la conclusion (peut-être sujette à controverse) que les « émotions » dont nous parlons en Occident ne correspondent tout simplement pas aux émotions dont parle la médecine chinoise.

Comme je le dis dans le chapitre 14, les émotions sont d'une part ce qui donne un sens à notre vie d'un point de vue existentiel et spirituel, et d'autre part, dans une perspective neurophysiologique moderne, un élément essentiel du fonctionnement du cortex et des facultés cognitives. Les émotions aident le raisonnement[5]. On est alors bien loin de la conception chinoise des émotions comme facteurs qui « obscurcissent » l'Esprit et voilent notre nature humaine ; Sartre et Nietzsche, quant à eux, diraient que les émotions « *sont* » notre nature humaine.

On pourrait s'accorder sur le fait que ce sont les émotions, et non la raison, qui font de nous des êtres humains. Bien loin d'être des facteurs qui nous font perdre notre nature humaine (comme le dit le néoconfucianisme), les émotions *sont* notre nature humaine. Pour le meilleur et pour le pire, ce sont elles qui nous rendent « humains ». Nous pouvons être mus non seulement par la haine mais aussi par un amour profond, par une empathie et une compassion qui nous définissent comme être humain.

J'en suis venu à la conclusion qu'en médecine chinoise, les « émotions » sont essentiellement considérées comme des *pathologies du Qi* : la colère *est* la montée du Qi avec ses manifestations psychologiques (et surtout) physiologiques. Il y a des pathologies du Qi qui sont dissociées du moi parce que le moi confucianiste n'est pas le moi individuel, autonome, centré sur la vie intérieure de la culture occidentale.

Une autre conséquence capitale de la différence de conception du moi en Chine et en Occident est que la médecine chinoise est totalement dépourvue de la vision d'un moi en tant que centre psychologique formé dès la naissance, construit par les expériences de l'enfance et de l'âge adulte, avec tout son bagage inconscient, ses projections, ses complexes et ses défenses.

Cela ne veut *pas* dire que la médecine chinoise ne peut pas jouer un rôle majeur dans l'interprétation et le traitement des perturbations profondes du moi, bien au contraire. Mais ce travail va nécessiter un effort constant, une recherche et des approfondissements

cliniques de la part de *générations* de praticiens de la médecine chinoise. Je crois aussi qu'en raison de la différence conceptuelle du moi en Chine et en Occident, la plus grande partie de ce travail va devoir être menée par des praticiens occidentaux. Mais pour cela, il faut être conscient de l'influence du confucianisme sur la médecine chinoise, garder ce qui nous concerne et laisser le reste de côté, et renoncer à une vision non réaliste de la médecine chinoise.

Par vision « non réaliste », je veux dire trois choses. D'abord, une vision quelque peu nébuleuse du Qi comme fondement de toute pathologie et de tout traitement. Tout déséquilibre psycho-émotionnel peut être diagnostiqué et traité comme étant un déséquilibre du Qi, ce qui ne veut pas dire que tous vont être guéris.

Ensuite, dans le processus consistant à adapter la médecine chinoise à l'Occident, aux patients occidentaux et à notre concept occidental du moi, il faut s'efforcer de rester fidèles aux racines de la médecine chinoise et d'éviter de lui attribuer des pouvoirs que, selon moi, elle ne peut pas avoir.

Enfin, après avoir dit qu'il nous faut rester fidèles aux racines de la médecine chinoise, il est tout aussi important de décrypter l'influence que le confucianisme a eu sur celle-ci et donc laisser de côté certaines de ses vues qui ne s'appliquent pas aux Occidentaux et au concept occidental de moi. Je pense qu'il s'agit là d'un point très important car si nous persistons à avoir une vision « romantique » de la médecine chinoise et que nous prenons pour argent comptant tout ce que nous pouvons lire dans les textes classiques, sans être conscients de leur vernis confucianiste, nous n'arriverons jamais à adapter véritablement la médecine chinoise au monde occidental.

De nombreux collègues ont déjà entrepris un tel travail et bien que leurs idées divergent souvent, ce n'est qu'ensemble que nous arriverons à développer une médecine chinoise vraiment intégrée à l'Occident, qui pourra traiter les problèmes émotionnels, mentaux et spirituels des Occidentaux.

Comme dans mes ouvrages précédents, contrairement à tous les autres auteurs anglo-saxons, j'ai continué à traduire *Shen* (le Shen du Cœur) par « Esprit » plutôt que par « Psychisme », réservant ce vocable à l'ensemble de ces cinq composantes que sont l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté. Je m'en explique aux chapitres 1 et 2. Je ne veux pas dire que le mot « *shen* » ne peut pas signifier « psychisme » ; c'est bien sûr une possibilité. Ce que je veux dire c'est que, pour ce qui est des fonctions du *Shen* du Cœur, la traduction de ce mot par « Esprit » me semble plus appropriée, et que je réserve le mot de « Psychisme » à l'ensemble des cinq composantes citées ci-dessus. Le problème n'est pas uniquement sémantique car si l'on nomme le *Shen* du Cœur « Psychisme », on néglige alors le rôle de l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle et la Volonté dans les troubles émotionnels, mentaux et spirituels.

Dans une perspective jungienne, on peut dire que le *Shen* du Cœur correspond à l'ego alors que l'ensemble de ces cinq composantes (mais surtout l'association de l'Esprit et de l'Âme Éthérée) sont le Moi.

Il est intéressant de noter que dans la maladie mentale, c'est le *Shen* du Cœur qui est obstrué, non pas le Psychisme. On peut très facilement voir cela dans la vie de très nombreux grands artistes chez qui le *Shen* du Cœur est obstrué mais le psychisme exacerbé et source de chefs-d'œuvre de valeur universelle et spirituelle.

Dans cet ouvrage, je me suis volontairement limité aux quelques pathologies qui représentent l'écrasante majorité des troubles psycho-émotionnels que l'on rencontre en pratique clinique, c'est-à-dire la dépression, l'anxiété et l'insomnie. J'y ai ajouté un certain nombre d'autres maladies, plus particulièrement le trouble bipolaire et l'hyperactivité avec trouble de l'attention.

Comme je l'ai fait dans mon dernier ouvrage, la deuxième édition de la *Pratique de la médecine chinoise*, j'ai mentionné un certain nombre d'essais cliniques, réalisés à la fois par des Occidentaux et par des Chinois, pour que le lecteur ait une idée générale de l'utilisation clinique de l'acupuncture et des plantes chinoises. Dans chaque chapitre, une section consacrée à la « Littérature chinoise contemporaine » fait état de plusieurs études effectuées en Chine. La plupart de celles-ci sont conduites selon des normes que nous ne trouverions pas acceptables ; je les ai néanmoins mentionnées pour montrer les principes de traitement choisis par des médecins chinois actuels.

Tous les essais cliniques, qu'ils soient occidentaux ou chinois, ont leurs défauts. Les essais cliniques chinois sont souvent conçus selon des normes que nous n'accepterions pas en Occident. Par contre, les essais occidentaux, même s'ils sont bien conçus, ont d'autres failles, souvent en lien avec le choix du traitement (que ce soit le choix des points ou des préparations). Un exemple d'essai clinique occidental qui, pour la médecine chinoise, est mal conçu, est un essai sur l'utilisation de plantes chinoises dans le traitement du trouble

bipolaire (voir Chapitre 19). Cet essai a en effet choisi la préparation Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille*, choix vraiment très étrange pour traiter un trouble bipolaire.

On pourrait aussi citer comme exemple de mauvaise conception d'un essai clinique une étude sur la dépression faisant suite à une attaque d'apoplexie qui n'utilise que cinq points (MC-6 Neiguan, DM-26 Renzhong, DM-20 Baihui, Yintang et Rte-6 Sanyinjiao) et ce chez tous les patients. De plus, ces points sont piqués du côté « affecté », ce qui est un choix étrange car si ces points ont été sélectionnés pour traiter la dépression plutôt que la paralysie consécutive à l'attaque d'apoplexie, on ne comprend pas très bien pourquoi ils ne sont piqués que du côté affecté (voir Chapitre 16).

Comme dans mes livres précédents, les préparations que je mentionne sont telles qu'elles ont été élaborées en Chine, ce qui veut dire que bon nombre d'entre elles contiennent des substances animales ou minérales. Comme les lois régissant la médecine par les plantes diffèrent d'un pays à l'autre, j'invite vivement le lecteur à prendre connaissance des lois en vigueur dans son propre pays. Certaines substances sont illégales parce qu'elles proviennent d'espèces (animales ou végétales) qui sont en voie de disparition et d'autres parce qu'elles impliquent des actions cruelles envers les animaux. Là encore, je donne les préparations telles qu'on les trouve dans les livres chinois de façon à ce que le lecteur puisse remplacer les ingrédients non acceptables de façon intelligente. L'Annexe 2 suggère des possibilités de remplacement pour certaines substances minérales et animales.

L'Annexe 4 explique certains des principes de traitement répertoriés dans cet ouvrage lorsqu'ils ne vont pas d'eux-mêmes, comme la différence entre « ancrer l'Âme Éthérée » et « stabiliser l'Âme Éthérée ».

Enfin, je conseille vivement au lecteur de prendre connaissance de « l'épilogue » qui conclut ce livre et dans lequel je décris les problèmes avec lesquels j'ai dû me battre pendant de nombreuses années pour traiter des patients souffrant de perturbations émotionnelles, et dans lequel je livre mes propres idées sur la façon d'intégrer la médecine chinoise à la pratique occidentale.

Ma recherche sur les émotions en philosophie occidentale et en neurophysiologie moderne m'a amené à réaliser que les émotions sont bien plus que de simples causes de la maladie comme le dit la médecine chinoise. Bien plus que d'obscurcir notre nature humaine, comme le disent les néoconfucianistes, elles définissent notre propre nature humaine et donnent un sens à notre vie. Ensemble, nous devons nous efforcer de développer une médecine chinoise qui soit basée sur la conception occidentale (et non confucianiste) du Moi et une vision des émotions qui les présente non seulement comme des causes de la maladie mais aussi comme des facteurs psychiques qui font de nous des êtres humains.

Giovanni Maciocia
Santa Barbara, avril 2008

NOTES

1. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois, p. 45.
2. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 48.
3. Confucius – The Secular as Sacred, p. 37.
4. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley, p. 200.
5. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London, p. xii.

Remerciements

Mon premier séjour en Chine, au cours duquel j'ai suivi mes premiers cours d'acupuncture à l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing, en 1980, a constitué un jalon important de ma vie professionnelle. Mon premier enseignant à Nanjing a été le Dr Su Xin Ming ; il a joué un rôle important dans l'évolution de mes compétences en acupuncture. Je lui en suis profondément redevable car il m'a toujours transmis son savoir-faire avec beaucoup de patience.

Ma reconnaissance va aussi au Dr Zhou Zhong Ying, de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing, qui m'a transmis ses connaissances et son savoir-faire dans le domaine du diagnostic chinois et des plantes médicinales. Elle va aussi à de nombreux autres enseignants et praticiens de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing.

J'ai également une dette envers Fi Lyburn pour la minutie exceptionnelle avec laquelle elle a contrôlé la cohérence du manuscrit et contribué à son édition. Grâce à sa considérable expérience pédagogique et clinique, Peter Valaskatgis m'a grandement aidé par ses remarques constantes et ses suggestions précieuses qui m'ont permis d'améliorer cet ouvrage.

Je suis redevable à Suzanne Turner pour son aide quant à la recherche et à l'édition de ce livre. Le Dr J.D. Van Buren a été mon tout premier professeur, il y a 35 ans. C'est de lui que j'ai appris l'importance du diagnostic, plus particulièrement du diagnostic par le pouls. Il mérite toute ma gratitude car il a été ma première source d'inspiration en médecine chinoise.

Je voudrais aussi remercier Karen Morley, Kerry McGechie et Claire Wilson, des éditions Elsevier, pour leur professionnalisme et leur aide.

Enfin, j'ai eu la grande chance que ce soit Sylviane Burner qui traduise cet ouvrage, car c'est la traductrice anglais-français la plus accomplie dans le domaine de la médecine chinoise. Elle a fait un travail exceptionnel et je lui en suis infiniment reconnaissant.

Giovanni Maciocia
Santa Barbara, 2012

NOTE SUR LA TRADUCTION DES TERMES MÉDICAUX CHINOIS

Les termes utilisés dans ce livre reprennent en général ceux que l'on trouve dans *Principes fondamentaux de la médecine chinoise* (deuxième édition), *Gynécologie et obstétrique en médecine chinoise*, *Diagnostic en médecine chinoise* et dans la deuxième édition de *Pratique de la médecine chinoise*. Comme dans tous ces livres, j'ai choisi de traduire tous les termes médicaux chinois à l'exception de Yin, Yang, Qi et *cun* (unité de mesure).

J'ai également continué à utiliser des majuscules pour les termes spécifiques à la médecine chinoise. Par exemple, « Sang » désigne l'une des substances vitales de la médecine chinoise, alors que « sang » désigne le liquide qui circule dans les vaisseaux sanguins (par exemple, « En cas de vide de Sang, le sang menstruel est pâle »). J'utilise aussi des majuscules pour les différentes qualités du pouls et pour les couleurs et formes pathologiques de la langue.

Ceux qui ont lu mes précédents ouvrages ont trouvé ce système efficace. Comme la plupart des enseignants (y compris moi-même) utilisent des termes chinois lorsqu'ils donnent des conférences (par exemple, *Yuan Qi* plutôt que Qi Originel), j'ai donné la transcription en pinyin chaque fois que j'ai introduit un terme nouveau. Une des modifications introduites dans ce livre (comme dans la seconde édition des *Principes fondamentaux de la médecine chinoise*) est une utilisation plus fréquente des termes en pinyin dans tout le texte et, au moins une fois par chapitre, des termes chinois introduits pour la première fois, de façon à éviter au lecteur d'avoir sans cesse à consulter le glossaire.

J'ai fait le choix de traduire tous les termes chinois (aux exceptions près signalées plus haut) essentiellement pour des raisons de style. Il me semble qu'un ouvrage bien écrit dans une langue donnée se lit mieux qu'un ouvrage émaillé de termes chinois en *pinyin*. Conserver les termes chinois en pinyin est certainement une solution de facilité qui est loin d'être idéale car un seul mot en pinyin peut souvent avoir plus d'un sens ; par exemple, *jing* peut signifier « méridien », « règles », « Essence » ou « choc », alors que *shen* peut vouloir dire « Rein », « Esprit » ou « Psychisme ».

Je suis conscient du fait que la traduction « juste » d'un terme de médecine chinoise n'existe pas, et c'est dans cet esprit que j'ai élaboré ma terminologie. En vérité, il est fondamentalement impossible de traduire les termes de médecine chinoise. La plus grande difficulté vient probablement de ce que chaque terme a des facettes et des sens différents selon le contexte et qu'il est donc impossible qu'une seule et unique traduction puisse être « juste » dans tous les contextes et dans toutes les situations. Par exemple, le mot *Jue* (厥) a de nombreux sens différents ; une traduction n'illustrera jamais qu'une seule des nombreuses facettes de ce terme. En fait, *Jue* renvoie à un état de collapsus avec perte de connaissance, mains et pieds froids, mais il renvoie aussi à une situation critique de rétention d'urines. Dans d'autres contextes, il a d'autres sens, comme dans *Jue Qi* (厥气), pathologie dans laquelle le Qi est chaotique, dans *Jue Xin Tong* (厥心痛), pathologie dans laquelle on a une douleur violente dans la poitrine avec des mains froides, ou dans *Jue Yin Zheng* (厥阴证), tableau pathologique du Yin Terminal (dans le cadre de l'identification des tableaux pathologiques selon les Six Niveaux) qui se caractérise par de la Chaleur en haut et du Froid en bas.

De nombreux sinologues s'accordent pour dire que les termes de la philosophie chinoise sont, par essence, impossibles à traduire et que dès l'instant où nous les traduisons, nous en déformons le sens car notre vision du monde n'est pas celle des Chinois. Ames est particulièrement clair au sujet de la distorsion intrinsèque des concepts chinois dans le processus de traduction. Il donne des exemples de cette distorsion avec des mots comme *Tian* (天) (« Ciel »), *You-Wu* (有无) (« Être » ou

« Non être »), *Dao* (道) (« Voie »), *Xing* (性) (« nature humaine »), *Ren* (仁) (« bienveillance »), *Li* (理) (« Principe ») et *Qi* (气) (« substance primordiale »)[1].

Dans son livre *Focusing the Familiar* (qui est une traduction du texte de Confucius *Zhong Yong*)[2], Ames est particulièrement véhément et rejette toute traduction unique, terme à terme, de chaque mot chinois en une langue occidentale. Il nous dit :

Nos langues occidentales sont orientées vers la substance et sont donc tout à fait appropriées pour décrire un monde qui se définit par son caractère discret, objectif et permanent. Ces langues sont mal adaptées pour décrire et interpréter un monde comme celui des Chinois, qui se caractérise essentiellement par la continuité, le mouvement et le devenir.[3]

Ames donne ensuite quelques exemples de ce qu'il considère comme de graves fautes de traduction de termes philosophiques chinois. L'important n'est pas tant que ces traductions sont « erronées » parce que les mots sont « faux » mais parce que la pensée chinoise et la pensée occidentale sont intrinsèquement différentes et que les termes occidentaux, de par leur nature même, sont incapables de restituer les idées de la philosophie chinoise. Ames dit :

Par exemple, You*(有) et* Wu*(無) ont souvent été traduits par « Être » et « Non être » sans soulever de critiques. Des traducteurs reconnus ont, jusqu'à il y peu, traduit* wu xing *(五行) par « Cinq Éléments ».* Xing *(性) est encore extrêmement souvent traduit par « nature ». Toutes ces traductions favorisent la définition fixe et univoque des objets ou concepts puisée dans une langue ancrée dans une perspective substantialiste* [nos langues occidentales].[4]

Ames poursuit en disant qu'utiliser le « langage de la substance » [c'est-à-dire nos langues occidentales] pour traduire la vision chinoise d'un monde fait de mouvements et de changements a conduit à des interprétations gravement erronées de la sensibilité chinoise. Il affirme que c'est la différence même entre la philosophie chinoise et la philosophie occidentale qui rend la traduction des termes chinois virtuellement impossible. Il écrit :

Dans les traditions classiques de l'Occident, « être » prend le pas sur « devenir » et « devenir », en fin de compte, devient alors irréel. Le devenir se réalise en arrivant à sa fin, c'est-à-dire en étant. Dans la civilisation chinoise, « devenir » prend le pas sur « être ». « Être » est alors compris comme un état transitoire caractérisé par des transformations à venir.[5]

Ames dit ensuite :

Le monde chinois est un monde phénoménal de continuité, de devenir et de changement. Dans un monde comme celui-là, il n'y a pas d'élément discret ultime. Les choses ne peuvent être comprises comme des objets. Sans cette notion d'objectivité, il ne peut y avoir que le changement continuel de circonstances qui passent et dans lesquelles toute chose se dissout. Une langue qui reflète le mouvement écarte l'affirmation qui veut que les objets servent de référence aux expressions linguistiques. Le langage référentiel précis, fait de dénotations et de descriptions, se voit remplacé par un langage de « projection », où le sens fait à la fois allusion à un autre champ mouvant de significations et dans lequel il se projette. Une langue référentielle [les langues occidentales] *caractérise un événement, un objet ou un état par un acte de désignation qui donne un nom à chaque chose. D'un autre côté, une langue de projection* [le chinois] *n'emploie pas les noms appropriés comme simples indicateurs d'individus ou d'objets précis, mais fait appel à des indices, des suggestions ou des allusions qui vont faire naître des focalisations dans le champ des significations.*[6]

Pour donner un exemple de cette impossibilité intrinsèque de traduire un terme philosophique chinois en une langue occidentale, Ames évoque alors Steve Owen, qui répugne à traduire *shi* (诗) par « poème ». Il écrit :

Si nous traduisons « shi *» par « poème », ce n'est que par commodité. «* Shi *» n'est pas un « poème » : «* shi *» ne se fait pas comme on fait un lit, un tableau ou une chaussure. «* Shi *» peut être travaillé, poli et réalisé avec art, mais cela n'a rien n'à voir avec ce que «* shi *» « est » en essence. «* Shi *» n'est pas « l'objet » de son auteur, il est l'auteur, la facette extérieure d'un intérieur ».*[7]

Ames donne diverses traductions de *Li* (concept confucéen) qui montrent comment une multiplicité de termes peut s'appliquer à un terme chinois unique et comment aucun de ces termes n'est « faux ». Il dit que *Li* a été traduit diversement par « rituel », « rites », « coutumes », « convenance », « propriété », « morale », « règles de bonne conduite » et « adoration ». Ames précise :

Dans le bon contexte, chacun de ces termes peut traduire occasionnellement Li. En chinois classique, toutefois, ce caractère traduit toutes ces significations à chaque fois qu'on l'utilise[8].

Cette citation confirme clairement qu'en traduisant un terme, nous limitons la richesse d'un terme chinois aux significations multiples à une signification unique.

Ames prétend que dans les textes philosophiques classiques chinois, un langage riche en allusions et en connotations est plus hautement prisé qu'un langage clair, précis et rigoureux dans son argumentation. Le contraste spectaculaire qui existe entre la langue chinoise et les langues occidentales pour ce qui est de leur clarté impose une charge toute particulière au traducteur de textes philosophiques chinois.

Pour les Chinois, le contraire de la clarté n'est pas la confusion mais quelque chose qui ressemble à du « *flou* ». Des idées vagues se reconnaissent sans aucun doute au fait qu'on peut leur associer une *multitude* de significations. Chaque terme chinois constitue un champ de significations avec la possibilité de se focaliser sur n'importe laquelle de ces significations. Ames dit que lorsqu'on traduit des textes chinois, il faut éviter de tomber dans ce que Whitehead appelle « l'illusion du dictionnaire parfait ». Par cette expression, il entend l'existence supposée d'un répertoire sémantique complet de termes qui peuvent traduire correctement la variété et la profondeur de nos expériences et que, dans l'idéal, chacun pourrait consulter pour trouver la correspondance entre un terme et sa signification.

C'est en pensant à cette illusion qu'Ames et Hall disent :

Nous contestons cette sagesse et cette précision qui consistent à proposer des équivalences « terme à terme »pour traduire les mots d'une langue dans une autre. Nous avons introduit la notion de « nuage linguistique » comme stratégie de rechange à la « traduction littérale » ; elle nous permet de mettre en avant la valeur sémantique d'un terme en analysant [grammaticalement] l'ensemble de ses significations en fonction du contexte, partant de l'hypothèse qu'un domaine de signification avec une configuration de mise en valeur différente est présent chaque fois que ce terme apparaît[9].

On ne peut pas mieux illustrer les problèmes liés à la traduction des termes médicaux chinois. Bien évidemment, il faut s'efforcer d'être précis et cohérent, mais penser qu'il existe quelque chose comme une traduction « mot à mot » « juste » d'une idée de la médecine chinoise en un terme occidental est méconnaître l'essence même de la médecine chinoise.

Par exemple, dire que la seule traduction « juste » de *Chong Mai* est « Vaisseau Pénétrant » nous fait tomber dans le piège de ce que Whitehead appelle « l'illusion du dictionnaire parfait ». Bien évidemment, on peut traduire *Chong Mai* par « Vaisseau Pénétrant », mais ce n'est là qu'un de ses sens, et il est absolument *impossible* de trouver un seul mot en langue occidentale qui véhicule la richesse des idées que comporte le mot *Chong Mai* (que je traduis, par ailleurs, par « Vaisseau Pénétrant »). Penser pouvoir réduire une idée riche de la médecine chinoise à un seul et unique terme dans une langue occidentale fait montre, d'après moi, d'une méconnaissance de l'essence même de la médecine chinoise.

Ames reprend ce point avec force lorsqu'il dit :

L'illusion du dictionnaire parfait est pour beaucoup une conséquence de notre parti pris analytique qui tend à l'unicité. Je pense que ce parti pris ne nous rend pas service lorsqu'il s'agit d'approcher les textes chinois. Non seulement il y a la possibilité renouvelée de nouvelles expériences qui appellent des terminologies nouvelles, mais il y a aussi la rareté, voir l'absence totale, de possibilités de traduction terme à terme des mots chinois en langues occidentales. Le côté allusif de la langue chinoise classique se prête difficilement à des traductions univoques. Nous prétendons que lorsqu'on traduit des textes chinois dans des langues occidentales, il est totalement contre-productif de vouloir trouver un équivalent unique pour un caractère chinois. En fait, plutôt que d'essayer d'éviter les ambiguïtés grâce à une utilisation obstinée de termes officiellement convenus, le traducteur doit pouvoir admettre que les caractères chinois doivent souvent être traduits par un ensemble de mots si l'on veut respecter tous les sens qu'ils contiennent, qui tous sont suggérés par n'importe quelle interprétation donnée de ce caractère. En fait, toute tentative d'emploi des termes univoques pour traduire des mots chinois avec, pour justification, des critères de clarté et d'univocité, réduit souvent la vision philosophique à néant et la poésie à des vers de mirliton. Une telle approche de la traduction ne convient qu'à des lecteurs occidentaux insensibles à la signification stimulante, nourrie par le langage richement vague et allusif, des textes chinois.[10]

Comme exemple de la multiplicité des sens d'un terme chinois, et donc du fait qu'il est totalement légitime de traduire une seule idée chinoise par différents mots selon les différents contextes, Ames dit que, parfois, il traduit le mot *zhong* (« milieu » ou « central ») qui apparaît dans le titre du texte de Confucius, par « foyer » ou « convergence » et d'autres fois par « équilibre ». Parfois encore, il le traduit par « centre » ou « impartialité ». Il affirme avec vigueur :

La langue chinoise n'est pas logocentrique. Les mots ne désignent pas des essences. Ils renvoient plutôt à des processus et des événements pour toujours transitoires. Il est donc

important de souligner le caractère mouvant de la langue. Une langue qui traduit le mouvement est vague, allusive et suggestive.[11]

Rosemont dit la même chose pour ce qui est de la traduction de *Li* (rituels). Il dit que *Li* peut se traduire par « coutumes », « mœurs », « propriété », « convenance », « rites », rituels », « règles de bonne conduite » et « adoration ». Il écrit :

Si nous sommes d'accord que, dans le contexte approprié, chacun de ces termes peut traduire le mot Li à certains moments, il faut en conclure que le caractère chinois doit comporter la totalité de ces significations à chaque fois que nous l'utilisons, et que choisir un seul de ces sens ne peut conduire qu'à la constatation que nous avons perdu quelque chose en le traduisant[12].

Selon Ames, en philosophie, deux termes se dégagent particulièrement comme ayant des traductions influencées par la pensée occidentale. Il s'agit de *Tian* (« Ciel ») et de *Ren* (« bienveillance »). Ames dit :

Lorsqu'on traduit Tian *par « Cieux », qu'on le veuille ou non, cela évoque, chez le lecteur occidental, une notion de Dieu créateur transcendant avec, en filigrane, le langage de l'âme, du péché et de la vie après la mort. … Lorsqu'on traduit Ren par « bienveillance », on introduit un côté psychologique et on donne une connotation altruiste à un terme qui, à l'origine, avait une gamme radicalement différente de connotations sociologiques. Être altruiste, par exemple, implique de s'oublier au profit des autres. Mais ce « sacrifice de soi » suppose implicitement l'existence d'un « soi » que l'on peut maîtriser et qui est indépendant des autres. C'est un concept du soi qui, pensons-nous, est pour le moins étranger au monde des Analectes* [de Confucius]. *En fait, une telle interprétation* [du mot « ren »] *transforme ce qui est fondamentalement une stratégie de réalisation personnelle en une abnégation du soi.*[13]

Pour ce qui est de la médecine chinoise, le terme de *Xue* (血) (« Sang ») est un bon exemple des problèmes évoqués ci-dessus par Ames. Lorsqu'on traduit le mot *Xue* par « Sang », on modifie instantanément sa caractéristique essentielle et on lui attribue des connotations de médecine occidentale. En vérité, en médecine chinoise, *Xue* est lui-même une forme de Qi qui est en relation étroite avec le Qi Nourricier (*Ying Qi*). Quant au mot *mai* (脉), que l'on trouve dans le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, il est souvent ambigu car il renvoie parfois clairement aux méridiens d'acupuncture et, à d'autres endroits, aux vaisseaux sanguins.

Après avoir souligné les problèmes de traduction des termes chinois, Ames confirme qu'un mot chinois peut prendre différents sens selon divers contextes. Par exemple, le mot *shen* (神), signifie, dans certains cas, « spiritualité humaine » et dans d'autres, « divinité ».[14] Alors qu'il n'aborde que les sens philosophiques de ce mot, on pourrait en fait en ajouter beaucoup d'autres dans le contexte de la médecine chinoise, par exemple « esprit », « psychisme » et « éclat » (dans le cadre du diagnostic).

Graham dit :

Chaque sinologue occidental sait qu'il n'y a pas, dans sa propre langue, d'équivalent exact de mots ren *ou* de *et que lorsqu'il pense à ces termes comme étant synonymes de « bienveillance » ou de « vertu », il va imposer des concepts occidentaux préétablis sur la pensée qu'il étudie*[15].

Ames passe en revue les options qui s'offrent au traducteur et il semble avoir une préférence pour une simple translitération des termes chinois et leur emploi non traduit. Il dit :

Pour certains, cette approche peut sembler être simplement la voie de la facilité pour se sortir d'un pas difficile. Mais le mot « rituel » a un nombre de sens limités qui sont bien circonscrits en anglais et « Li » a un nombre important de sens qui sont moins bien circonscrits. De même qu'aucun spécialiste de l'Inde ne chercherait des équivalents aux mots « karma », « dharma », etc., il est peut-être temps d'en faire autant pour le chinois classique, malgré le nombre d'homonymes.[16]

Hall confirme qu'un mot en chinois peut avoir une pluralité de sens. Il écrit :

Traditionnellement, les Chinois ont toujours revendiqué comme fondement de leur harmonie intellectuelle et institutionnelle la reconnaissance de la coexistence d'une pluralité de sens que l'on peut facilement trouver et donner à un terme.[17]

Enfin, un autre sinologue, Yung Sik Kim, évoque la difficulté présentée par cette pluralité de sens offerte par un mot chinois. Il dit :

J'ai choisi pour politique de m'en tenir à une traduction unique pour un terme chinois précis, chaque fois que cela était possible. … Bien sûr, on ne peut pas non plus ignorer les exceptions. J'ai dû recourir à différentes traductions pour des mots comme « xin *» (心), qui signifie à la fois « cœur » et « esprit » ou comme «* tian *» (天), qui signifie à la fois « les Cieux » et « le ciel ».*[18]

Dans un autre extrait, Yung Sik Kim affirme que lorsqu'un terme chinois a une pluralité de sens, la translitération est la seule alternative possible :

Le terme « Li » (理) est difficile à définir. Il est même difficile à traduire parce qu'il n'existe pas de mots qui lui correspondent dans les langues occidentales qui permettraient d'exprimer toutes les facettes de ce que « li » évoque pour l'esprit chinois traditionnel. L'existence de nombreuses traductions pour ce mot, qui fait que la translitération est parfois le seul choix viable, témoigne de cette difficulté.[19]

Mais si une diversité de traductions des termes chinois peut engendrer des problèmes, ceux-ci peuvent être facilement résolus si l'auteur justifie sa traduction dans un glossaire et, plus important encore, s'il explique le sens que le mot chinois prend dans un contexte particulier (dans notre cas, celui de la médecine chinoise).

Dans mes ouvrages, j'ai choisi de traduire tous les termes médicaux chinois plutôt que d'employer la transcription pinyin pour de pures raisons de style car une phrase écrite à moitié en anglais et à moitié en pinyin est très souvent gauche. De plus, si l'on utilise le pinyin à l'écrit et que l'on veut être cohérent, il faudrait utiliser le pinyin pour absolument *tous* les termes médicaux, et le texte pourrait très vite devenir illisible, comme dans la phrase suivante « *Pour traiter* Pi-Yang Xu, *nous avons choisi comme* zhi fa *de* bu pi *et* wen Yang » *(« Pour traiter le vide de Yang de la Rate, nous avons choisi comme principe de traitement de tonifier la Rate et de réchauffer le Yang »)*.

De plus, le problème ne se pose qu'en langue écrite car, d'après l'expérience que j'en ai, la plupart des conférenciers, dans les écoles occidentales, préfèrent utiliser les mots en pinyin plutôt que leur traduction en anglais (ou en tout autre langue occidentale). Ainsi, un conférencier va parler de *Jing* du Rein plutôt que d'Essence du Rein. En fait, lorsque je donne moi-même des conférences, je préfère utiliser les termes en pinyin plutôt que leur traduction en anglais. Là encore, la plupart des conférenciers ont une approche pragmatique et traduisent certaines expressions (« principe de traitement » plutôt que *zhi fa*) et laissent d'autres mots en pinyin, comme *Yuan Qi* ou *Chong Mai*.

Lorsque je fais une conférence, j'essaye toujours de donner aux participants une idée du sens de l'idéogramme chinois concerné, de même que de sa signification et de son application en médecine chinoise. En fait, lors de conférences, l'utilisation du pinyin rend la médecine chinoise vraiment plus internationale dans la mesure où je peux donner une conférence en République tchèque et parler de *Jing*, de *Yang Qiao Mai*, de *Wei Qi*, etc. en sachant que tout le monde me comprend. Une diversité dans la traduction des termes chinois peut même avoir des côtés positifs car chaque auteur peut mettre l'accent sur une facette particulière d'un terme chinois, de sorte que cette diversité va en fait enrichir notre compréhension de la médecine chinoise. Si, par exemple, quelqu'un traduit *Zong Qi* (宗气) par « Qi Initial », on est alors renseigné sur la vision et la compréhension que cette personne a de *Zong Qi*. On ne peut pas stigmatiser cette traduction comme étant « fausse » (personnellement, je traduis *Zong Qi* par « Qi Complexe »). Autre exemple : si quelqu'un traduit *Yang Qiao Mai* par « Vaisseau Yang de la motilité », cette traduction met en avant un aspect de la nature de ce méridien ; là encore, on ne peut pas dire que cette traduction soit « fausse » (personnellement, je nomme ce méridien « Vaisseau Yang du talon »).

Essayer d'imposer une traduction standard « juste » d'un terme de médecine chinoise peut conduire à l'éradication de tout débat sain. J'espère donc que les lecteurs vont continuer à bénéficier de cette pluralité de traductions et à être inspirés par ce riche héritage que représente la médecine chinoise.

Je crois profondément que la solution d'avenir n'est pas de s'efforcer d'établir une terminologie rigide, momifiée, fossilisée, « juste », basée sur une seule et unique traduction des idées chinoises. En vérité, je crois que ce serait une tendance potentiellement dangereuse qui, d'après moi, éloignerait les étudiants et les praticiens de la richesse de la langue chinoise et de celle du sens des idées de la médecine chinoise. L'adoption d'une terminologie standardisée et « approuvée » des termes médicaux chinois pourrait, à long terme, amener à un divorce entre l'essence même de la médecine chinoise et les étudiants et les praticiens. Si une traduction standardisée « officielle » des termes chinois prenait le dessus, les étudiants seraient moins enclins à étudier les termes chinois et à explorer leur signification.

Ames et Hall vont dans le même sens :

Ces traductions ont été « légitimées » parce qu'elles se sont progressivement insinuées dans les dictionnaires et les glossaires classiques chinois-anglais. En encourageant, chez ceux qui les consultent, l'hypothèse non remise en question que ces listes de mots traduits donnent à l'étudiant le sens « littéral » de ces termes, ces lexiques sont devenus complices d'équivoques culturelles bien implantées que nous nous efforçons d'éviter[20].

Ils vont même jusqu'à dire qu'utiliser une traduction mot à mot des termes chinois revient à nier le contexte culturel dans lequel ils sont nés :

Notre position est qu'en fait ce sont ces utilisations toutes faites qui sont des interprétations radicales. Pour nous, extraire consciemment ou inconsciemment un texte de son sol historique et intellectuel et le transplanter dans un autre qui a, de toute évidence, un paysage philosophique bien différent, revient à prendre des libertés avec ce texte, et cette action est radicale dans le sens où elle va altérer ses racines mêmes[21].

Comme je l'ai dit plus haut, une traduction standardisée « officielle » des termes chinois fait que les étudiants et les praticiens sont moins tentés d'étudier les termes chinois et d'explorer leur signification avec leur propre interprétation. Ames et Hall disent :

Notre but n'est pas de remplacer des traductions toutes faites non conformes par d'autres. Nos traductions n'ont pas la prétention d'être autre chose que des « supports » suggestifs qui vont renvoyer le lecteur au glossaire pour lui permettre de trouver leur propre sens et, nous l'espérons, de s'approprier les termes chinois[22].

De plus, imposer une terminologie « approuvée » en anglais trahirait aussi la vision anglophone du monde ; pour être cohérent, il faudrait alors une terminologie « approuvée » dans chacune des autres langues majeures du monde. Il me semble bien préférable d'essayer de comprendre l'esprit et l'essence de la médecine chinoise en étudiant ses idéogrammes et leur signification *clinique*, et d'utiliser la translitération pinyin lorsque cela est nécessaire.

Vouloir fossiliser les termes de médecine chinoise dans une terminologie imposée va à l'encontre de l'essence même de la langue chinoise qui, comme le dit Ames, n'est pas logocentrique et dans laquelle les mots ne désignent pas des essences mais montrent plutôt des processus et des événements toujours transitoires. Une langue qui traduit le mouvement est vague, allusive et suggestive.

Parce que la langue chinoise est la langue de l'*évolution*, la question se pose aussi de savoir si pratiquer la médecine chinoise est une aide effective dans la compréhension des termes médicaux chinois. D'après moi, dans de très nombreux cas, oui. Par exemple, je pense que c'est l'expérience clinique qui nous aide à comprendre la nature du *Chong Mai* (Vaisseau Pénétrant) et donc à comprendre le mot *Chong* grâce à une « pratique éclairante » (telle que la définit Farquhar)[23] plutôt que d'une façon théorique.

Bien sûr, le traducteur de livres chinois doit s'efforcer d'être précis et cohérent, mais il faut accepter qu'il puisse y avoir une riche multiplicité de sens pour une seule idée en médecine chinoise. Le *Chong Mai* est un bon exemple de cette multiplicité car le terme *Chong* peut se traduire par « voie », par « carrefour stratégique », par « pénétrer », par « se précipiter », par « monter précipitamment », par « foncer », par « activité », par « mouvement » et par « passage libre ». Laquelle de ces traductions est-elle « juste » ? Elles sont toutes justes, car elles véhiculent toutes une idée de la nature et de la fonction du *Chong Mai*.

Pour moi, l'avenir de l'enseignement de la médecine chinoise n'est pas d'essayer de mettre une camisole de force à la richesse de la pensée de la médecine chinoise sous forme d'une terminologie rigide, mais plutôt d'étendre l'enseignement des idéogrammes chinois et d'expliquer à nos étudiants la richesse du sens qui est associé à ces idéogrammes dans le cadre de la médecine chinoise. Personnellement, je ne voudrais pas que ma propre terminologie soit « acceptée » comme étant la terminologie « juste » ou « officielle ». Je préférerais voir des écoles qui enseignent de plus en plus le chinois à leurs étudiants pour illustrer l'abondance des significations des termes médicaux chinois. Comme je l'ai déjà dit plus haut, ce qui m'a principalement motivé pour traduire tous les termes de médecine chinoise est purement le style propre à un manuel. Lorsque je fais une conférence, je conserve généralement les termes pinyin mais surtout je montre à mes auditeurs les idéogrammes et j'essayer de transmettre leur signification dans le contexte de la médecine chinoise.

Enfin, je voudrais expliquer pourquoi je continue à traduire *Wu Xing* par « Cinq Éléments ». L'expression « Cinq Éléments » est utilisée par la plupart des praticiens occidentaux depuis de longues années (en anglais, mais aussi en français et dans d'autres langues européennes). Certains auteurs considèrent que c'est une compréhension erronée du sens du terme chinois *Wu Xing* qui s'est perpétuée au fil du temps. *Wu* veut dire « cinq » et *Xing* signifie « mouvement », « processus », « aller », « conduite » ou « comportement ». La plupart des auteurs pensent donc que le mot *Xing* ne peut pas désigner un « élément » comme étant un constituant fondamental de la nature comme le voyait soi-disant la philosophie grecque ancienne.

Cette position, d'après moi, n'est que partiellement vraie car les éléments tels qu'ils ont été compris par divers philosophes grecs pendant des siècles, n'ont pas toujours été considérés comme des « constituants

fondamentaux » de la nature ou comme des « substances fondamentales passives et immobiles ».[24] Certains philosophes grecs regardaient les éléments comme des caractéristiques dynamiques de la nature, tout comme le fait la philosophie chinoise.

Par exemple, Aristote a donné une interprétation très clairement dynamique des quatre éléments, qu'il appelait des « formes primaires » (*prota somata*). Il disait :

La Terre et le Feu sont des contraires également en raison des caractéristiques respectives qu'ils révèlent à nos sens : le Feu est chaud, la Terre est froide. Outre l'opposition fondamentale entre le chaud et le froid, il existe une autre opposition, à savoir l'humidité et la sécheresse ; d'où les quatre combinaisons possibles : chaleur-sécheresse [Feu], *chaleur-humidité* [Air], *froid-sécheresse* [Terre] *et froid-humidité* [Eau]. *… Les éléments peuvent se combiner les uns aux autres … ainsi, la Terre, qui est froide et sèche, peut produire de l'Eau si l'humidité remplace la sécheresse.*[25]

Pour Aristote, donc, les quatre éléments sont devenus les quatre caractéristiques fondamentales des phénomènes naturels et sont classés selon les associations de ces quatre caractéristiques : chaud, froid, sec et humide. Comme on le voit très bien dans la citation ci-dessus, pour Aristote, les éléments pouvaient même se transformer l'un en l'autre et se générer mutuellement.

Cette interprétation est très proche de celle de la vision chinoise, pour laquelle les éléments sont des *caractéristiques* de la nature. De plus, il est intéressant de constater la similitude avec la théorie du Yin et du Yang ; les quatre éléments aristotéliciens découlent de l'interaction entre les caractéristiques fondamentales du Yin et du Yang, à savoir froid-chaud et sec-humide.

Il n'est donc pas totalement juste de dire que les éléments grecs étaient considérés uniquement comme les constituants fondamentaux de la matière, les « composantes » de la nature, et que l'utilisation du mot « élément » serait une erreur d'interprétation du mot *xing*. De plus, le mot « éléments » n'implique pas forcément cette interprétation, qui ne se trouve que dans l'interprétation chimique moderne de ce terme.

En conclusion, et pour toutes les raisons exposées ci-dessus, j'ai conservé le mot « élément » pour traduire le mot « *xing* ». Selon Wang, l'expression « Cinq Éléments » pourraient se traduire de multiples façons, comme par exemple, « agents », « entités », « allers », « conduite », « actes », « forces », « activités » et « états de modification ».[26]

Depuis peu, l'expression « Cinq Cycles » a gagné du terrain mais certains sinologues contestent cette traduction et proposent de retourner à celle de « Cinq Éléments ». Friedrich et Lackner, par exemple, suggèrent un retour à l'utilisation du mot « éléments ».[27] Graham, quant à lui, emploie l'expression « Cinq Processus ».[28] Je serais volontiers d'accord pour dire que « processus » est la meilleure traduction pour *Wu Xing*. En fait, l'ouvrage intitulé *Shang Shu*, écrit sous la dynastie des Zhou de l'Ouest (1000-771 AEC) dit :

Les Cinq Éléments sont l'Eau, le Feu, le Bois, le Métal et la Terre. L'Eau humidifie et descend ; le Feu s'embrase et monte ; le Bois peut se plier et se redresser ; le Métal peut être moulé et se durcir ; la Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter.[29]

Certains sinologues (par exemple, Needham et Fung Yu Lan) utilisent toujours le mot « élément ». Fung Yu Lan suggère comme traduction possible de *wu xing* « Cinq Activités » ou « Cinq Agents ».[30] Bien que l'expression « Cinq Cycles » ait gagné un certain terrain, je la trouve trop restrictive pour traduire *wu xing* parce qu'elle renvoie clairement à un seul des aspects des Cinq Éléments, c'est-à-dire aux cycles saisonniers.

Un glossaire comportant les termes en pinyin, en idéogrammes ainsi que leur traduction se trouve à la fin de cet ouvrage. Il s'agit à la fois d'un glossaire pinyin-français et français-pinyin.

NOTES

1. Pour une présentation plus détaillée de ce sujet, voir Maciocia G 2008 Les fondements de la médecine chinoise, 2e édition. Elsevier-Masson, Paris.
2. Ames RT. Hall DL. 2001 Focusing the Familiar - a Translation and Philosophical Interprétation of the *Zhong Yong*. University of Hawai'i Press, Honolulu. pp. 6-16.
3. Ibid., p. 6.
4. Ibid., p. 6.
5. Ibid., p. 10.
6. Ibid., p. 10.
7. Ibid., p. 11.
8. Ibid., p. 69.
9. Ames RT, Hall DL 2003 Daodejing – Making This Life Significant: A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 56.
10. Ibid., p. 16.
11. Ibid., p. 16.
12. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois, p. 98.
13. Ames RT. The Analects of Confucius, p. 312.
14. Ibid. p. 313.
15. Hall DL, Ames RT 1998 Thinking from the Han – Self, Truth and Transcendence in Chinese and Western Culture. State University of New York Press, New York, p. 238.
16. Ibid. p. 314.
17. Hall DL. Ames RT 1998 Thinking from the Han. State University of New York Press, New York, p. 4.

18. Yung Sik Kim 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 11.
19. Ibid., p. 19.
20. Daodejing – Making This Life Significant, p. 55.
21. Ibid., pp. 55–56.
22. Ibid., p. 56.
23. Farquhar J 1994 Knowing Practice - the Clinical Encounter of Chinese Medicine. Westview Press, Boulder. USA.
24. Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge, p. 244.
25. Lamanna EP 1967 Storia della Filosofia, vol. 1. Le Monnier, Florence, pp. 220-221.
26. Wang Ai He 1999 Cosmology and Political Culture in Early China. Cambridge University Press, Cambridge, p. 3.
27. Friedrich M, Lackner M 1983-1985. Once again : the concept of Wu Xing. Early China 9-10 : 218-219.
28. Graham AC 1986 Yin-Yang and the Nature of Correlative Thinking. Institute of East Asian Philosophies. Singapore, pp. 42-66 et 70-92.
29. Shang Shu (environ 659 AEC) cité dans 1975 Shi Yong Zhong Yi Xue (实用中医学). Beijing Publishing House, Beijing, p. 32. D'après certains, le livre *Shang Shu* date du début de la dynastie des *Zhou* (soit environ 1000 AEC), mais l'opinion dominante veut qu'il ait été écrit entre 659 et 627 AEC.
30. Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy. Free Press, New York, p. 131.

五神

CHAPITRE 1

LA PSYCHÉ EN MÉDECINE CHINOISE

L'ESPRIT ET L'ÂME DANS LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE **1**
L'esprit *1*
L'âme *3*

LE PSYCHISME, L'ÂME ET L'ESPRIT EN MÉDECINE CHINOISE **4**
Terminologie *4*
L'Esprit *(Shen)* en médecine chinoise *4*
Le concept de « corps » en Chine *6*
L'âme en médecine chinoise *6*
L'Esprit *(Shen)* en médecine chinoise *8*
Le sens du mot shen en médecine chinoise *9*
La maladie mentale dans la médecine chinoise ancienne *10*

LA PSYCHÉ EN MÉDECINE CHINOISE

On ne peut aborder le traitement des troubles mentaux et émotionnels sans avoir d'abord examiné comment la médecine chinoise conçoit l'esprit et le psychisme. Comprendre les notions d'esprit et de psychisme dans la culture chinoise est le seul moyen de bien saisir comment traiter les troubles psychologiques et émotionnels par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise. Beaucoup trop souvent, les notions chinoises « d'esprit » et de « psychisme » sont comprises à tort en se référant aux conceptions occidentales (et bien souvent chrétiennes) qui leur correspondent.

Pour bien comprendre les différences entre la conception occidentale et la conception chinoise de la psyché, de l'âme et de l'esprit, je commencerai par présenter les concepts occidentaux. Le chapitre 14 donnera une présentation plus élaborée des concepts occidentaux de moi, d'âme, d'esprit et d'émotions.

Dans ce chapitre, l'étude du psychisme et de l'âme abordera les rubriques suivantes :

- L'esprit et l'âme dans la philosophie occidentale.
- Le psychisme, l'âme et l'Esprit en médecine chinoise.

L'ESPRIT ET L'ÂME DANS LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE

L'esprit

La définition de « l'esprit » telle qu'on la trouve dans l'Oxford English Dictionary met en lumière un concept important de la philosophie occidentale et illustre bien les différences avec la philosophie chinoise. Dans ce dictionnaire, la définition de « esprit » commence par *« Principe animé ou vital chez l'homme (et les animaux) qui donne vie à l'organisme physique, par opposition aux éléments purement matériels ; souffle de vie »*[1].

Cette définition de « l'esprit » comme quelque chose *« qui donne vie à l'organisme physique, par opposition aux éléments purement matériels »* illustre la dualité entre le corps et l'esprit caractéristique de la plupart des philosophies occidentales. Cette dualité n'existe pas en médecine chinoise. Mais comme nous le verrons, la différence entre les philosophies occidentale et chinoise n'est pas aussi simple car certains philosophes occidentaux conçoivent aussi « l'esprit » comme une forme raffinée de la matière (comme les Chinois). Inversement, certains philosophes chinois (surtout les philosophes néoconfucianistes) conçoivent une réalité métaphysique distincte de la réalité physique.

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

!

La définition du mot « esprit » telle qu'on la trouve dans l'Oxford English Dictionary est la suivante : « Principe animé ou vital chez l'homme (et les animaux) qui donne vie à l'organisme physique, par opposition aux éléments purement matériels ; souffle de vie ».

Le mot « esprit » signifie « souffle » et vient de *spiritus*, l'équivalent latin du grec *pneuma* (πνευμα) qui signifie aussi « souffle » ou « air ». L'esprit a le même sens que le mot latin *anima* (plus tard utilisé par Jung avec une autre signification), qui vient du mot grec *anemos* (ανεμος), qui veut dire « souffle » ou « vent » ; il est en relation avec le mot sanscrit *atman*, qui signifie également « souffle ». Il est donc clair, d'après l'étymologie du mot, que « l'esprit » est quelque chose de nature subtile et éthérée, comme l'air.

Il est intéressant de voir que le stoïcisme grec voyait « l'esprit » comme une forme raffinée de la matière, comme un feu subtil dont les âmes (ou les esprits) des individus représentaient des particules. Le concept « d'esprit vital » comme animant le corps a été élaboré par des médecins grecs comme Erasistratus, qui faisait la différence entre l'esprit psychique (*pneuma zotikon*, πνευμα ϛωτικον), résidant au cœur et parcourant les vaisseaux sanguins, et l'esprit physique (*pneuma physicon*, πνευμαψυχικον), résidant au cerveau et parcourant les nerfs. Assigner la place de l'esprit psychique au cœur est intéressant car cela correspond à la vision chinoise. Le fait qu'Erasistratus considérait qu'il y avait deux esprits, l'un psychique et l'autre physique, est également intéressant car ce médecin pourrait être considéré comme un des premiers à pratiquer ce que nous appelons aujourd'hui la médecine psychosomatique.

De plus, le fait qu'Erasistratus considérait qu'il y avait deux esprits, l'un psychique et l'autre physique, se rapproche de vues chinoises de l'Esprit (*Shen*) et de l'Âme Corporelle (*Po*).

!

L'ancien médecin grec Erasistratus faisait la différence entre l'esprit psychique (*pneuma zotikon* πνευμα ζωτικον), résidant au cœur et parcourant les vaisseaux sanguins, et l'esprit physique (*pneuma physicon* πνευμα ψυχικον), résidant au cerveau et parcourant les nerfs.

Avec la religion chrétienne, la dualité entre un « esprit » subtil et immatériel et un corps matériel a été fermement affirmée. Dans la religion chrétienne, « l'esprit » est l'âme de l'être humain et s'oppose au corps ; à la mort, l'âme survit au corps. Depuis l'avènement du christianisme, on oppose l'esprit et le corps. Il est intéressant de voir que Saint Paul pensait qu'il ne fallait pas considérer le « corps » comme un corps matériel mais comme un « esprit charnel » (πνευμα σαρκικον). Cette position est intéressante car elle fait écho au concept chinois « d'Âme Corporelle » (*Po*).

L'opposition et la séparation entre corps et esprit est réaffirmée dans la philosophie de Descartes (1596-1650) et dans son rationalisme. Descartes mentionne aussi, comme Saint Paul, les « esprits animaux ». Dans *Les passions de l'âme*, Descartes définit les émotions comme suit : « *Perceptions, ou sensations, ou excitations de l'âme qui lui sont spécifiquement attachées et qu'elle provoque, entretient et renforce grâce à certains mouvements des esprits* »[2]. Les « esprits » qui sont évoqués ici sont les « esprits animaux » au centre de la conception qu'avait Descartes de la physiologie. Descartes expliquait que les esprits animaux étaient produits par le sang et étaient responsables de la stimulation des mouvements du corps. En affectant les muscles, par exemple, ces esprits animaux « *font bouger le corps dans tous les différents sens où il peut se bouger* ». Cette description semble très proche de celle de l'Âme Corporelle.

Henry More (1614-1687) est un des principaux représentants anglais de l'école néo-platonicienne. La théologie dualiste du corps et de l'esprit de More est fortement inspirée de la pensée néo-platonicienne. More est connu comme un théologien rationaliste qui a essayé d'utiliser les détails de la philosophie mécanique telle que l'avait conçue René Descartes pour établir l'existence d'une substance immatérielle, ou esprit, et donc de Dieu.

John Locke (1632-1704), attribuait à l'esprit la même réalité qu'au corps car, disait-il :

En supposant l'existence d'une substance dans laquelle résident la pensée, le savoir, le doute et la capacité de mouvement, on arrive à une notion de l'esprit qui n'est pas moins réelle que celle du corps ; le premier est le substrat des idées que nous recevons du monde extérieur, le second des idées qui viennent de nous-mêmes[3].

George Berkeley (1685-1753), représentait l'Idéalisme, école philosophique selon laquelle tout objet existe en premier sous forme d'idée. Les idées sont la réalité principale. Il mettait l'esprit et l'âme sur le même

plan et pensait que les idées existaient dans l'esprit de la personne. Il disait : *« Il est évident qu'il n'y a pas d'autre réalité que l'esprit, qui est celui qui perçoit »*[4].

Emmanuel Kant (1724-1804) considérait l'esprit comme le principe de vie de l'âme, la puissance productive de la raison, l'originalité de la pensée. Il a aussi abordé l'esprit dans le contexte de l'art ; d'après lui, « l'esprit » est aussi la qualité insondable de la beauté de l'art.

G.W.F. Hegel (1770-1831) considérait le tout dans sa complexité comme étant l'Absolu[5]. Le système philosophique de Hegel est le point culminant de l'Idéalisme comme école philosophique, qui considère que les idées précèdent les objets matériels. Pour Hegel, l'esprit est une entité homogène immuable[6].

L'âme

L'âme, selon de nombreuses religions et traditions philosophiques, est une *substance éthérée* douée de conscience propre à chaque être humain. L'âme diffère de l'esprit en ce que ce dernier peut être ou ne pas être éternel, alors que la première est généralement considérée comme survivant au corps après la mort.

Le concept d'âme a des liens forts avec la notion de vie après la mort, mais chaque religion a ses propres interprétations quand à ce qui survient à l'âme après la mort. Le mot anglais désignant l'âme, *soul* vient du vieil anglais *sawol*. L'étymologie du mot « sawol » vient peut-être d'un mot en vieil allemand, *se(u)la*, qui signifie « appartenant à la mer ». L'association de « l'âme » et de la « mer » est intéressante parce qu'il s'agit d'un thème récurrent dans de nombreuses religions et dans de nombreux contes. Dans l'interprétation jungienne des rêves, la mer est souvent le symbole de l'inconscient.

En grec, l'âme s'appelle *psyche* (ψυχη) ; dans les langues modernes et en psychologie, ce terme n'est plus synonyme « d'âme ». L'Oxford English Dictionary définit la « psyché » comme « l'esprit et les émotions conscients et inconscients qui influencent et affectent la personne entière ». En latin, on l'appelle *anima*, mot qui vient du grec *anemos* (ανεμος), qui signifie « souffle » ou « vent ».

Dans la Grèce antique présocratique, le mot « âme » désignait quelque chose qui distinguait le vivant du mort, l'animé de l'inanimé ; lorsqu'on meurt, l'âme quitte le corps et part pour un « monde de ténèbres ». Plus tard, on a attribué à l'âme toute une variété d'activités et de réactions, que ce soit cognitives et émotionnelles, que l'on a aussi vues comme source de vertus comme le courage, la tempérance et l'équité. Autrement dit, certaines des activités dévolues à « l'âme » sont des activités que nous attribuerions à « l'esprit » (c'est-à-dire à la cognition).

Cependant, l'âme est de toute évidence plus qu'un simple esprit pour certains philosophes grecs qui attribuent aussi une âme aux animaux et aux plantes ; il y a là un parallèle intéressant avec la pensée chinoise qui décrit trois Âmes Éthérées (les plantes en ont une, les animaux en ont deux et les humains en ont trois).

Platon voyait l'âme comme étant l'essence même de l'être d'une personne. Il considérait que cette essence était l'occupante non corporelle et éternelle de notre être et prétendait qu'après la mort, elle renaissait dans un autre corps. Pour Platon, le corps et l'âme sont de sorte différente, le premier étant perceptible et périssable, et la seconde étant intelligible et échappant à la destruction. L'âme, chez Platon, comporte trois parties : *logos* (l'esprit, le bon sens), *thymos* (les émotions) et *pathos* (la chair). On pourrait dire que c'est avec Platon que les grandes séparations occidentales entre le corps et l'âme, le corps et l'esprit, ont commencé.

L'âme, telle que Platon la concevait, se caractérise donc par des traits cognitifs et intellectuels ; c'est quelque chose qui raisonne, quelque chose qui régule et qui contrôle le corps, ses désirs et ses maladies, « surtout s'il s'agit d'une âme sage ». On ne peut toutefois pas assimiler l'âme et « l'esprit » tel que nous le concevons. C'est quelque chose de plus vaste que cela dans la mesure où Platon avait conservé l'idée traditionnelle de l'âme comme permettant de faire la différence entre l'animé et l'inanimé.

Aristote, à la suite de Platon, définissait l'âme comme le cœur de l'essence de l'être, mais lui accordait une existence autonome. Il ne voyait pas l'âme comme une sorte d'occupante autonome, fantomatique du corps. Comme l'âme, d'après Aristote, était une *activité* du corps, elle ne pouvait pas être immortelle. Selon sa théorie, une âme est une forme particulière de la nature, un principe qui rend compte des changements et réside, dans ce cas précis, dans des corps vivants, c'est-à-dire dans les plantes, les animaux, non humains, et les êtres humains. La relation entre le corps et l'âme, d'après Aristote, est aussi un exemple d'une relation plus générale entre la forme et la matière ; ainsi un corps vivant doué d'une âme est une forme particulière de matière in-formée.

À la fois Épicure et les stoïciens pensaient que l'âme était corporelle. Les stoïciens prétendaient que l'âme

était un corps car seuls les corps pouvaient avoir une influence sur les autres corps, et l'âme et le corps avaient effectivement une influence l'un sur l'autre, par exemple en cas de lésion corporelle et d'émotion.

Épicure affirmait que l'âme était une forme de corps particulièrement fine présente partout dans le corps perceptible (la chair et le sang) des organismes animés. Épicure pensait que l'âme se dispersait au moment de la mort, en même temps que ses atomes constitutifs, perdant les pouvoirs qu'elle avait lorsqu'elle était contenue dans le corps d'un organisme qui l'abritait. Ces positions sont remarquablement proches de la vision que les Chinois ont de l'Âme Corporelle.

LE PSYCHISME, L'ÂME ET L'ESPRIT EN MÉDECINE CHINOISE

Terminologie

Tout au long de ce livre, j'utiliserai le mot « psychisme », généralement dans le sens chinois du terme, pour désigner l'ensemble des aspects spirituels des organes Yin, c'est-à-dire l'Esprit (*Shen*) du Cœur, l'Âme Éthérée (*Hun*) du Foie, l'Âme Corporelle (*Po*) du Poumon, l'Intellect (*Yi*) de la Rate et la Volonté (*Zhi*) du Rein.

J'appellerai « Esprit » le *Shen* qui réside au Cœur. La plupart des auteurs traduisent *Shen* par « psychisme », mais je trouve que le terme de « psychisme » décrit avec plus de précision l'ensemble constitué par *Shen, Hun, Po, Yi* et *Zhi*. Les implications de cela ne sont pas uniquement sémantiques car si l'on traduit le *Shen* du Cœur par « psychisme », on laisse de côté l'influence que l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Âme Corporelle (*Po*) ont sur l'esprit. Ce point sera développé dans le chapitre 2.

J'utiliserai le mot « âme » essentiellement en liaison avec l'Âme Éthérée (*Hun*). Bien que je considère le mot « psyché » comme équivalent au mot « psychisme », je l'emploie dans un sens plus général pour évoquer tous les phénomènes mentaux, spirituels et émotionnels d'un être humain.

L'Esprit (*Shen*) en médecine chinoise

« L'esprit » en médecine chinoise, tel que nous l'avons défini plus haut, comprend tous les phénomènes mentaux (la pensée, la raison, y compris l'Âme Éthérée), les phénomènes émotionnels et les phénomènes corporels. Ce terme est utilisé sans connotation religieuse d'aucune sorte et ne sous-entend pas une destinée particulière de celui-ci après la mort.

Comme tous les praticiens de médecine chinoise le savent, l'unité du corps et de l'esprit est une caractéristique distinctive et centrale en médecine chinoise. L'esprit n'est pas quelque chose qui « anime » le corps, mais le corps et l'esprit ne sont rien d'autre que deux états différents de condensation et d'agrégation du Qi. Le corps et l'esprit sont tous deux des manifestations du Qi, l'esprit en étant la forme la plus raffinée. La présence d'une Âme Corporelle (*Po*) dans la vision chinoise de l'esprit le confirme bien ; l'Âme Corporelle est une âme « physique » responsable de tous les processus physiologiques.

Par exemple, le commentaire du chapitre 23 des *Questions simples*, qui repose sur des extraits de *L'Axe spirituel*, affirme clairement l'unité du corps et de l'esprit lorsqu'il dit : « *L'Esprit [Shen] est une transformation de l'Essence et du Qi ; les deux Essences* [c'est-à-dire l'Essence du Ciel antérieur et l'Essence du Ciel postérieur] *contribuent à la formation de l'Esprit* »[7]. Voir la figure 1.1.

Le philosophe taoïste Xi Kang (223-262) dit : « *Le gentilhomme sait alors que le corps dépend de l'esprit mais que l'esprit a besoin du corps pour exister* »[8]. Il n'y a donc aucunement l'idée d'un esprit « enfermé » dans le corps, comme dans la philosophie occidentale, mais au contraire l'esprit lui-même est matière, étant simplement une forme particulièrement raffinée de cette même matière qui constitue le corps, c'est-à-dire du Qi. Le corps et l'esprit ne sont rien d'autre que deux manifestations de l'agrégation du Qi ; lorsque le Qi se disperse, il donne l'esprit, lorsque le Qi se condense, il donne la matière.

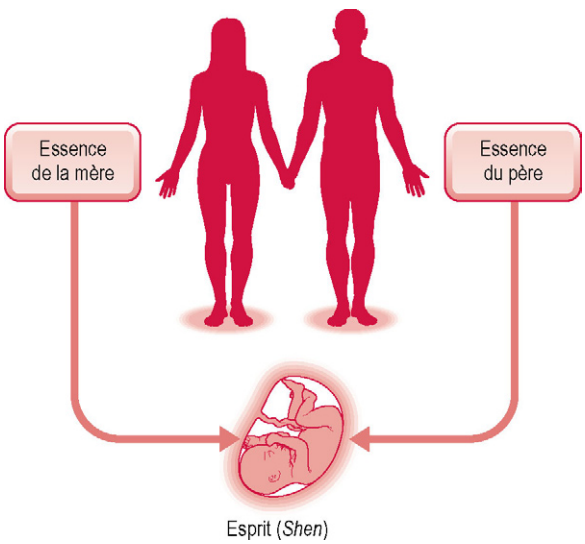


Figure 1.1 Union des Essences, qui forme l'Esprit.

Ce même philosophe taoïste dit aussi :

Bien que l'esprit soit quelque chose de subtil, c'est certainement encore quelque chose qui est transformé par le Yin et le Yang. Cette transformation le fait naître, une autre transformation le fait mourir. Quand il se rassemble, il commence, quand il se disperse à nouveau, il finit. Le très raffiné et le très grossier sont faits du même Qi et, avant tout, ils sont liés l'un à l'autre[9].

Yang Quan, philosophe taoïste du 3e siècle dit :

Les gens ont du Qi et ils vivent. Lorsque leur essence est épuisée, ils meurent. C'est comme être drainé jusqu'à être desséché ou éteint. On peut comparer cela au feu. Lorsque le carburant est épuisé, il n'y a plus de feu. Ainsi, dans les restes d'un feu qui est éteint, il n'y a plus de flammes. Une fois qu'un homme est mort, il n'a y plus d'esprit[10].

Yang Quan a aussi écrit « qu'une pierre est un morceau de Qi », tout comme l'être humain, tout comme l'esprit[11].

Autrement dit, pour les penseurs de la dynastie des Han, l'esprit lui-même n'est qu'une version particulièrement raffinée du même Qi que celui qui compose le corps. Fan Chen, penseur du taoïsme tardif (450-515) affirme que le corps et l'esprit sont en fait différentes facettes de la même chose ; le corps est un mot pour désigner sa substance matérielle et l'esprit est un mot pour désigner sa fonction, « comme celle d'un couteau bien aiguisé ». On ne se pose pas la question de savoir si le tranchant de la lame survit à sa destruction[12].

Un bon nombre des idées sur l'esprit et le corps vus comme deux manifestations respectivement d'un état de raréfaction et de condensation du Qi nous viennent du philosophe néoconfucianiste Zhang Zai (1020-1077). Il a développé à loisir la condensation et la dispersion du Qi, disant que la première donnait naissance à la matière et la seconde à « l'esprit » (ou à des états d'existence immatérielle).

Pour Zhang Zai, le Qi comprend la matière et les forces qui gouvernent les interactions entre la matière, le Yin et le Yang. Sous sa forme dispersée, raffinée à l'extrême, le Qi est invisible et sans substance, mais lorsqu'il se condense, il devient solide ou liquide et il a de nouvelles propriétés. Toutes les choses matérielles se composent de Qi condensé : les rochers, les arbres, les être humains. Certaines idées qui sont maintenant une évidence en médecine chinoise sont en fait principalement dérivées des idées de Zhang Zai.

Zhang pensait que le Qi n'était jamais créé et jamais détruit ; le même Qi passe par des processus continuels de condensation et de dispersion. Il le compare à l'eau ; qu'elle soit sous forme liquide ou sous forme de glace lorsqu'elle est gelée, il s'agit toujours de la même eau. De la même façon, le Qi condensé qui constitue les objets et le Qi dispersé sont une même substance. La condensation est la force Yin du Qi et la dispersion sa force Yang.

Zhang Zai dit :

Lorsque le Qi se condense, il prend forme et se révèle à nos yeux. Lorsque le Qi ne se condense pas, il n'a pas de forme et il est invisible pour l'œil. Une fois condensé, il se manifeste dans le monde extérieur. Lorsqu'il se disperse, peut-on dire qu'il devient néant[13] *?*

La dernière phrase de cette affirmation est dictée à Zhang par son souci de réfuter la théorie bouddhiste de la Vacuité, car elle fait suite à l'allégation suivante :

Le fait que le Qi se condense ou se disperse pour donner le Vide est exactement comme la glace qui se condense et se liquéfie pour donner de l'eau. Si quelqu'un sait que le Vide est fait de Qi, il comprendra alors très vite que la Vacuité n'existe pas[14].

Ce qui peut sembler être création et destruction ne sont que mouvements incessants du Qi. Ces processus de condensation et de dispersion n'ont pas de cause extérieure, ils font juste partie de la nature du Qi. Zhang voyaient les manifestations du Qi comme entièrement naturelles et rejetait toute idée d'un Ciel anthropomorphique contrôlant toute chose. Alors que de nombreux penseurs chinois évoquaient les actions des fantômes et des esprits, il réinterprétait ces faits en termes d'extension et de récession du Qi, d'allers et de retours dans le Grand Vide, processus participant tous de la nature.

Pour résumer, la pensée occidentale est en gros dominée par le « dualisme », c'est-à-dire qu'un pouvoir fondamentalement indéterminé, non conditionné, est présupposé comme déterminant le sens fondamental et l'ordre du monde. Ames affirmes :

Il s'agit d'un dualisme en raison de la séparation radicale entre la source transcendante et créative non dépendante, et l'objet de sa création, qui est déterminé et dépendant. La source créative n'a pas besoin de se référer à sa création pour l'expliquer. Ce dualisme, sous de nombreuses diverses formes, a représenté une force dominante dans l'évolution des cosmogonies occidentales : surnaturel/naturel, apparence/réalité, être/devenir, soi/autres, sujet/objet, esprit/matière, forme/matière, animé/inanimé, et ainsi de suite[15].

Ames oppose le dualisme occidental et le « polarisme » de la philosophie chinoise, c'est-à-dire la symbiose et l'unité de deux processus organiques (contraires), chacun faisant de l'autre une condition nécessaire à ce qu'il est. La dualité occidentale esprit/matière, esprit/corps, est remplacée par la polarité chinoise dans laquelle deux contraires représentent les manifestations du même processus et dépendent l'un de l'autre pour leur propre existence.

Le principal trait distinctif de ce « polarisme » est qu'un pôle ne peut s'expliquer qu'en se référant à l'autre ; la gauche nécessite l'existence de la droite, le haut celle du bas, le Yin celle du Yang, l'esprit celle du corps, l'immatériel celle du matériel, le moi celle de l'autre.

Ames poursuit :

La séparation qui est implicite dans les explications dualistes des relations conduit à une interprétation essentialiste du monde, monde « d'objets » caractérisé par le discret, la finalité, le fermé, le déterminé, l'indépendance, un monde dans lequel toute chose est extrinsèquement reliée à une autre. À l'opposé, une explication polaire des relations donne lieu à une interprétation organismique du monde, monde de « processus » caractérisé par l'interconnexion, l'interdépendance, l'ouvert, le mutuel, l'indéterminé, la complémentarité, le corrélatif, monde dans lequel les processus continuels sont intrinsèquement reliés entre eux[16].

Le concept de « corps » en Chine

Même le concept de « corps » diffère dans les philosophies occidentale et chinoise. Il est intéressant de voir que l'étymologie du mot « body », qui signifie corps en anglais, vient du vieil haut allemand *botah* ou *potah* qui véhicule l'idée de « baquet », de « cuve », de « fût », autrement dit, de récipient. Cette signification est intéressante car elle met en lumière la dualité corps/esprit, voyant le corps comme un « récipient » (une prison ou un temple, selon les points de vue) abritant l'esprit qui, lui, a une existence indépendante.

En chinois, par contre, il y a trois mots pour dire « corps » : *shen* 身, *xing* 形 et *ti* 体. Il est intéressant de remarquer que le mot *shen* (signifiant « corps ») ne signifie pas toujours uniquement « corps » mais renvoie aussi souvent à la personne comme ensemble psychosomatique. Ames pense que ce n'est pas un hasard si *shen* signifiant « corps » et *Shen* signifiant « Esprit » (du Cœur) sont identiques au niveau phonétique (bien qu'ayant des idéogrammes différents). D'après lui, cela suggère qu'une personne était vue comme présentant des aspects physiques et spirituels liés que les mots *shen* évoqués ci-dessus traduisaient[17].

Que le mot *shen* évoque plus qu'un « corps » est aussi mis en relief par le fait que de nombreuses expressions chinoises comprenant le mot *shen* ne peuvent se traduire qu'en utilisant des mots comme « personne », « soi/se/son/sa », ou « vie ». Voici quelques expressions suivantes qui comportent le mot *shen* ainsi que leur traduction (d'abord littérale, puis usuelle)[18] :

- *an shen* : rendre le corps paisible = « s'installer dans la vie »
- *chu shen* : mettre le corps en avant = « lancer sa carrière »
- *shen fen* : place du corps = « statut personnel »
- *shen shi* : monde du corps = « expériences personnelles »
- *zhong shen* : jusqu'au bout du corps = « jusqu'à la fin de la vie »
- *ben shen* : corps de base = « soi-même »
- *sui shen* ; en suivant le corps = « sur la personne »

L'âme en médecine chinoise

J'utilise le mot « âme » en liaison avec l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle, surtout avec la première. En effet, la plupart des traductions du mot « âme » en chinois évoquent l'Âme Éthérée, comme *Hun, Hun-Po, Ling-Hun, Hun-Ling* ou *Gui-Hun* (cette dernière expression renvoyant spécifiquement à l'âme d'une personne défunte).

Comme nous venons de le voir, l'Esprit et donc le Cœur, joue un rôle central et déterminant dans les activités mentales. Yu Chang, dans *Principes de pratique médicale* (1658) dit clairement : *« L'Esprit [Shen] du Cœur rassemble et unit l'Âme Éthérée [Hun] et l'Âme Corporelle [Po], et il associe l'Intellect [Yi] et la Volonté [Zhi] »*[19]. Mais tous les autres organes participent aussi aux activités mentales, émotionnelles et spirituelles, leurs rôles se recoupant souvent avec celui du Cœur. En particulier, les organes Yin sont plus directement responsables des activités mentales. Chaque organe Yin « abrite » un aspect psychique et émotionnel spécifique de l'être humain, à savoir :

- Esprit (*Shen*) – Cœur
- Âme Éthérée (*Hun*) – Foie
- Âme Corporelle (*Po*) – Poumon
- Intellect (*Yi*) – Rate
- Volonté (*Zhi*) – Rein

Les *Questions simples* disent, au chapitre 23 : *« Le Cœur abrite l'Esprit, le Poumon abrite l'Âme Corporelle, le*

Foie abrite l'Âme Éthérée, la Rate abrite l'Intellect et le Rein abrite la Volonté »[20].

Au chapitrer 9, on y lit :

Le Cœur est la racine de la vie et l'origine de l'Esprit, … le Poumon est la racine du Qi et le logis de l'Âme Corporelle, … le Rein est la racine du stockage scellé [l'Essence] et le logis de la Volonté, … le Foie est la racine de l'harmonisation et la résidence de l'Âme Éthérée[21].

Le commentaire du chapitre 23 des *Questions simples*, qui repose aussi sur des extraits de *L'Axe spirituel* (voir Fig. 1.2) dit :

L'Esprit est la transformation de l'Essence et du Qi ; ces deux Essences [c'est-à-dire l'Essence du Ciel antérieur et l'Essence du Ciel Postérieur] contribuent à la formation de l'Esprit. L'Âme Corporelle est l'assistante de l'Essence et du Qi ; elle est proche de l'Essence mais elle va et vient. L'Âme Éthérée est complémentaire de l'Esprit et du Qi ; elle est proche de l'Esprit mais elle va et vient. L'Intellect correspond à la mémoire ; c'est la mémoire qui est sous la dépendance du Cœur. La Volonté est comme un esprit résolu et focalisé ; le Rein abrite l'Essence … et c'est par l'intermédiaire de la Volonté qu'il peut accomplir nos destinées[22].

Ces cinq aspects réunis forment le « Psychisme », parfois aussi appelé *Shen* ou « Les cinq *Shen* » dans les textes classiques. Les cinq organes Yin sont les résidences du *Shen*, c'est-à-dire du Psychisme et on les appelle parfois « les cinq résidences du *Shen* », comme dans le chapitre 9 des *Questions simples*[23].

Comme nous l'avons vu plus haut, j'utilise le terme « Esprit » pour évoquer le *Shen* qui réside au Cœur et qui est responsable des différentes activités mentales que sont la pensée, la cognition, la conscience, la conscience de soi,

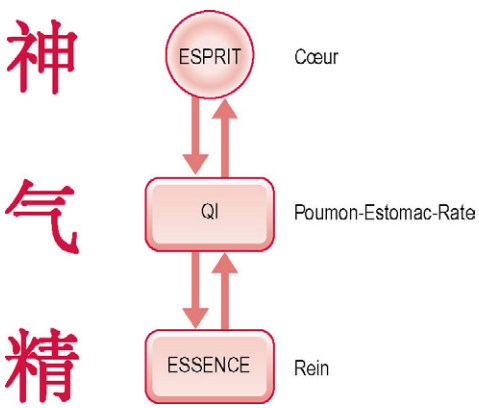


Figure 1.2 Les Trois Trésors (Essence, Qi, Esprit).

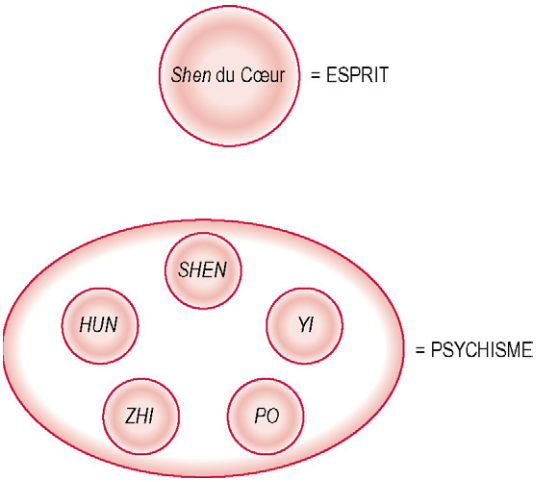


Figure 1.3 Les deux sens du mot *Shen*.

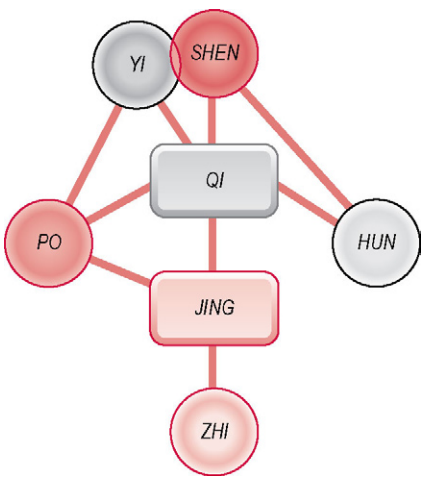


Figure 1.4 Le paysage de la psyché en médecine chinoise.

la lucidité, les émotions et la mémoire, et le terme « Psychisme » pour renvoyer au *Shen* comme étant l'ensemble des cinq aspects mentaux et spirituels de l'être humain, à savoir l'Esprit du Cœur lui-même, l'Âme Éthérée (*Hun*) du Foie, l'Âme Corporelle (*Po*) du Poumon, l'Intellect (*Yi*) de la Rate, et la Volonté (*Zhi*) du Rein (Fig. 1.3).

L'Esprit et l'Âme Éthérée entretiennent une relation très étroite et tous deux sont de nature Yang ; l'Âme Éthérée est décrite comme le « va-et-vient » de l'Esprit. L'Âme Corporelle et l'Essence *(Jing)* entretiennent une relation très étroite. On décrit l'Âme Corporelle comme « l'entrée et la sortie » de l'Essence. L'Intellect (*Yi*) réside à la Rate et dépend du Qi du Ciel postérieur (Fig. 1.4).

Les cinq organes Yin sont les bases physiologiques du Psychisme. Les relations indissociables qui les unissent

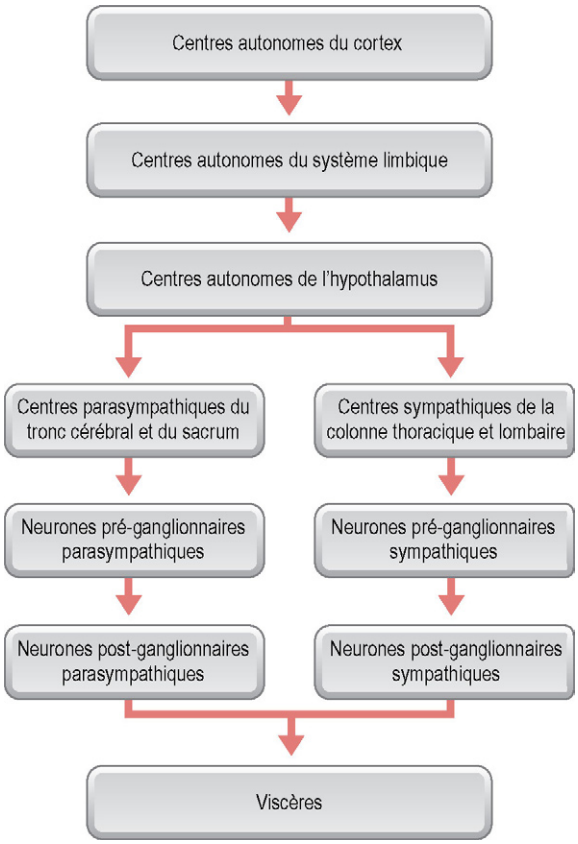


Figure 1.5 Influence des stimuli émotionnels sur les viscères en médecine occidentale.

sont bien connues de tout acupuncteur. L'état du Qi et du Sang de chaque organe peut influer sur l'Esprit ou le Psychisme et, à l'inverse, les altérations de l'Esprit ou du Psychisme vont affecter un ou plusieurs organes internes.

Bien évidemment, la médecine occidentale reconnaît également les interactions entre le corps et l'esprit, mais la façon dont elle le fait diffère de celle de la médecine chinoise. La vision occidentale de la relation corps-esprit est essentiellement vue sous forme pyramidale, avec l'esprit au sommet, le corps à la base. En d'autres termes, les stimuli émotionnels produisent un changement dans le système nerveux autonome qui va affecter le viscère (Fig. 1.5).

En médecine chinoise, par contre, il y a une interaction à double sens entre le Cerveau (ou l'Esprit du Cœur) et les viscères ; des stimuli émotionnels qui affectent l'Esprit peuvent provoquer un déséquilibre des viscères et inversement, un déséquilibre des viscères peut provoquer un déséquilibre émotionnel.

Plus important encore, la médecine chinoise voit le corps et l'Esprit (et le Psychisme) comme les deux pôles d'une même substance, à savoir le Qi. Le premier est une forme condensée de Qi et le second une forme très raffinée de Qi. Il en va de même pour les émotions qui sont des phénomènes physiques et psychiques.

Il est intéressant de voir que la théorie des émotions développée par James-Lange au début du 20ème siècle présente certaines analogies avec la vision chinoise du corps et de l'esprit. Cette théorie part d'une hypothèse sur l'origine et la nature des émotions présentée indépendamment par deux chercheurs du 19ème siècle, William James et Carl Lange. Cette théorie veut que, chez les êtres humains, le système nerveux autonome crée des événements physiologiques comme la tension musculaire, une accélération du rythme cardiaque, des transpirations et une sécheresse de la bouche comme réponses à des expériences.

Les émotions sont des sentiments qui sont les *conséquences* de ces modifications physiologiques plutôt que leurs causes. James et Lange sont arrivés à cette théorie chacun de leur côté. Lange a spécifiquement affirmé que les modifications vasomotrices *étaient* les émotions. Cette théorie considère donc que les émotions surviennent *en réponse* à celles-ci, plutôt que d'en être la cause. La figure 1.6 illustre la vision que James (ligne supérieure) et Lange (ligne inférieure) avaient des émotions. La théorie de James-Lange et détaillée au chapitre 14.

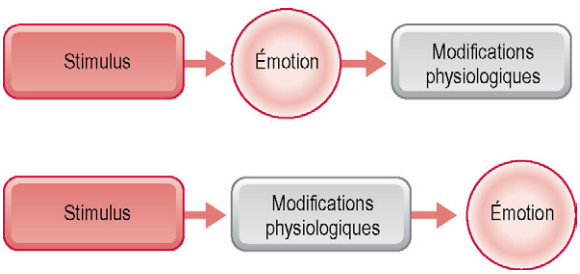


Figure 1.6 La théorie de James-Lange sur les émotions.

L'Esprit (Shen) en médecine chinoise

L'Esprit (*Shen*) réside au Cœur et il est responsable de la conscience, de la cognition, de la pensée et de la vie émotionnelle. Une école néoconfucianiste toute entière pensait que la pensée était vouée à l'Esprit et cette école était connue sous le nom « d'École de l'Esprit » (*Xin Jia*) ; il ne faut pas oublier que pour tous les philosophes chinois anciens et modernes, le « Cœur » (*Xin*) est synonyme d'Esprit (*Shen*).

Figure 1.7 Relation entre la Nature Humaine, l'Esprit et les émotions selon le philosophe Zhu Xi.

Comme nous le développons plus bas, le terme de *Shen* a différents sens mais les deux sens principaux en psychologie sont qu'il renvoie à la fois au *Shen* qui réside au Cœur, que je traduis par « Esprit », et à l'ensemble constitué par l'Esprit, l'Âme Éthérée (*Hun*) du Foie, l'Âme Corporelle (*Po*) du Poumon, l'Intellect (*Yi*) de la Rate, et la Volonté (*Zhi*) du Rein, que je traduis par « Psychisme ».

La plupart des sinologues traduisent le *Shen* du Cœur par « Esprit ». Par exemple, Kim Yung Sik écrit : *« Zhu Xi ne s'est pas embarrassé d'une description des viscères. La seule exception est le cœur, qu'il considère comme étant le siège de l'Esprit »*[24].

Selon Zhang Zai et Zhu Xi, deux philosophes néoconfucianistes de la dynastie des Song, l'Esprit unit la nature humaine (*xing*) et les émotions (*qing*). L'Esprit n'est pas la même chose que la nature humaine, mais la rencontre de la nature humaine et de la conscience. Zhu Xi dit : *« La nature humaine [xing] est le siège de la conscience ; l'Esprit est ce qui possède la conscience »*[25].

Ainsi, selon Zhu Xi, l'Esprit est doué d'une conscience et d'une faculté cognitive.

Zhu Xi explique plus amplement la relation qui lie l'Esprit, la nature humaine et les émotions :

La nature humaine [xing] est le Principe [Li] de l'Esprit [xin] ; les émotions [qing] représentent l'Esprit en action. La nature humaine est passive, les émotions sont actives et l'Esprit est à la fois actif et passif ; l'Esprit est le plus intellectuel. L'Esprit est celui qui contrôle et gouverne[26].

Cette dernière phrase est intéressante car elle emprunte visiblement des positions de la médecine chinoise sur le Cœur comme empereur des 11 autres Organes Internes (Fig. 1.7).

Zhu Xi décrivait aussi le Cœur comme « l'organe qui pense » ; il le considérait comme la fonction clé de l'Esprit. Il estimait que l'activité de pensée était permanente et s'effectuait même pendant le sommeil (comme dans les rêves). Il y a de nombreux passages des écrits de Zhu Xi dans lesquels il parle du rôle de l'Esprit dans la perception[27]. Enfin, il disait aussi que l'Esprit gouverne la nature humaine, les émotions et le talent[28].

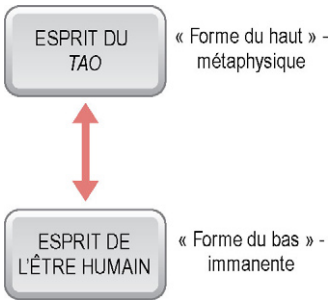


Figure 1.8 Relation entre la Forme du haut de l'Esprit et la Forme du bas de l'Esprit selon Zhu Xi.

!

Zhu Xi décrivait aussi le Cœur comme « l'organe qui pense » ; il le considérait comme la fonction clé de l'Esprit.

Zhu Xi considérait l'Esprit comme le lien entre les mondes métaphysique (la « forme du haut ») et physique (la « forme du bas ») (Fig. 1.8). Il disait que l'Esprit, dans sa forme originelle, est pur, transparent, et a sa propre réalité, qu'il appartient au monde de la « forme du haut » et il en parlait comme étant l'Esprit du Tao. L'autre aspect de l'Esprit est l'Esprit de l'être humain ou l'Esprit cognitif qui entre en contact avec les objets extérieurs, y réagit, et appartient à la « forme du bas ».

L'École confucianiste de la Pensée mettait même sur le même plan l'Esprit et le Principe (*Li*). Lu Xiang Shan (1139-1193) disait :

L'Esprit et le Principe, théoriquement, sont un. L'Esprit est un esprit et le Principe est un principe. L'unicité relève complètement d'eux et même dans leur mode les plus subtils, ils n'offrent aucune dualité. Cet Esprit et ce principe n'admettent véritablement aucun dualisme[29].

Le sens du mot *shen* en médecine chinoise

Il est intéressant de noter que le mot *shen* a des sens multiples en médecine chinoise, et que « l'Esprit » ou le « Psychisme » ne représentent que deux de ceux-ci.

Voici quelques autres sens, en plus de ceux « d'Esprit » et de « Psychisme », que le mot *shen* prend dans le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*.

Phénomène naturel impénétrable

Le mot *shen* est parfois utilisé pour désigner les modifications et les transformations de phénomènes naturels impénétrables. Par exemple, au chapitre 66 des *Questions simples*, on lit : « *Le commencement des choses s'appelle transformation ; l'évolution des choses s'appelle changement ; les changements impénétrables du Yin et du Yang s'appellent Shen* »[30].

Les activités physiologiques

Le mot *shen* est parfois utilisé pour désigner des activités physiologiques. Par exemple, le Chapitre 54 de *L'Axe spirituel* dit : « *Qu'est-ce qu'on appelle Shen ? [Shen est le mot que l'on emploie lorsque] le Qi et le Sang sont en harmonie, que le Qi Nourricier et le Qi Protecteur circulent librement, que les Cinq Organes sont bien formés, que l'Esprit réside au Cœur, que les Âmes Éthérée et Corporelle sont bien engendrées. Grâce à ces conditions, une personne est formée*[31] ». Ce même passage est précédé de la phrase suivante : « *Lorsqu'il n'y a pas de Shen, il y a la mort ; lorsqu'il y a du Shen, il y a la vie* »[32].

Une forme d'éclat dans le cadre du diagnostic

Le mot *shen* sert fréquemment dans le diagnostic pour désigner un « éclat » ou quelque chose de « resplendissant ». Ce terme s'applique surtout aux yeux et au teint, mais aussi à la langue et au pouls. Par exemple, un teint qui a du *shen* a une apparence brillante et il est resplendissant, même s'il est pathologique ; par exemple, un teint peut présenter une teinte rouge pathologique mais ce rouge peut être avec *shen* ou sans *shen*. La présence du *shen* traduit toujours un pronostic favorable.

La sensation d'aiguille

On utilise parfois le mot *shen* pour désigner la sensation d'aiguille. Par exemple, au chapitre 16 des *Questions simples*, il est dit : « *En automne, piquer la peau et l'espace compris entre la peau et les muscles ; arrêter lorsque la sensation d'aiguille [shen] arrive* »[33].

L'habileté du médecin

Le mot *shen* sert parfois à désigner l'habileté de l'acupuncteur. Par exemple, au chapitre 4 de *L'Axe spirituel*, il est dit : « *Lorsqu'il appuie sur un méridien,* [le docteur est capable de] *comprendre la maladie ; c'est ce qu'on appelle le shen* »[34].

Un terme qui désigne diverses substances vitales

Le mot *shen* s'utilise souvent pour désigner diverses substances vitales. Par exemple, au chapitre 26 des *Questions simples*, on lit : « *Le Qi du Sang est le shen de la personne* »[35]. *L'Axe spirituel*, dit aussi, au chapitre 32 : « *Le shen est le Qi raffiné de l'eau et des céréales* »[36].

Le chapitre 1 de *L'Axe spirituel* dit : « *Le shen est le Qi Correct [Zheng Qi]* »[37].

L'esprit d'une personne décédée

On utilise parfois le mot *shen* pour désigner l'esprit ou le fantôme d'une personne décédée. Par exemple, au chapitre 25 des *Questions simples*, on lit : « *Le Tao n'a rien à faire avec des fantômes [gui-shen]* »[38]. Entre parenthèses, cet extrait est également intéressant car il contient une critique de la médecine démoniaque (c'est-à-dire attribuer l'origine de la maladie à une attaque d'esprits maléfiques) et il soutient la médecine naturelle. Il y est dit :

Si le traitement est administré selon les règles du Ciel et de la Terre [c'est-à-dire les lois de la nature] et modifié avec souplesse, la guérison va suivre le traitement comme l'ombre suit le corps. Le Tao n'a rien à faire avec des fantômes[39].

La maladie mentale dans la médecine chinoise ancienne

Les principales maladies mentales mentionnées dans les textes classiques sont les suivantes :

- *Bai He Bing* **百合病** : Syndrome du lis ; cette pathologie est mentionnée dans les *Prescriptions du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue Fang Lun*), au chapitre 3-1[40].
- *Yu Zheng* **郁证** : Dépression.
- *Mei He Qi* **梅核气** : Syndrome du noyau de prune.
- *Zang Zao* **脏燥** : Agitation.
- *Xin Ji Zheng Chong* **心悸怔忡** : Palpitations et anxiété.
- *Dian Kuang* **癫狂** : Trouble maniaco-dépressif.
- *Yi* : Hystérie.
- *Chi Dai* : Crétinisme.
- *Dian Xian* **癫痫** : Épilepsie.

Le Syndrome du lis (Bai He Bing)

Le Syndrome du lis *(Bai He Bing)* est décrit dans les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue,*

vers 220), au chapitre 3-1. Ce syndrome ressemble remarquablement à celui que présente un patient déprimé. On peut lire :

Le patient voudrait manger mais ne peut avaler de nourriture ni ne peut parler. Il voudrait se coucher mais il ne peut s'allonger calmement car il est agité. Il voudrait marcher mais il est rapidement fatigué. Par moments il aime manger et à d'autres il ne peut pas supporter l'odeur de la nourriture. Il a tantôt chaud et tantôt froid, mais sans fièvre ni frisson. Il a un goût amer dans la bouche et des urines foncées [c'est-à-dire qu'il ne s'agit ni d'un Vent externe ni d'une Chaleur interne]. Aucun médicament n'arrive à guérir ce syndrome. S'il prend un médicament, le patient vomit ou souffre de diarrhées. Cette maladie hante le patient [hu huo ; hu signife « renard » et huo « dérouté »] et bien qu'il paraisse normal, il est en souffrance. Il a un pouls Rapide[41].

Les ouvrages modernes décrivent ce syndrome comme présentant les symptômes suivants : « le patient est comme en transe » ou « il semble absent » (*huang hu*), il présente de l'agitation mentale, un goût amer dans la bouche, des urines foncées, de l'anxiété, de la dépression, une langue rouge (parfois sans enduit) et un pouls rapide.

Le principe de traitement recommandé par les médecins contemporains est d'humidifier et de nourrir le Cœur et le Poumon, de tonifier le Qi, de nourrir le Yin, d'éliminer la Chaleur (ou la Chaleur Vide), d'apaiser l'Esprit et de réguler la Volonté (*Zhi*).

La préparation recommandée dans le texte d'origine est Bai He Zhi Mu Tang *Décoction de bulbe de lis et d'anemarrhena*, qui se compose uniquement de deux plantes, Bai He *Bulbus Lilii* et Zhi Mu *Radix Anemarrhenae*.

RÉSUMÉ

Syndrome du lis *(Bai He Bing)*

- Le patient voudrait manger mais il ne peut avaler de nourriture.
- Il n'a pas envie de parler.
- Il voudrait se coucher mais il ne peut s'allonger calmement car il est agité.
- Il voudrait marcher mais il est rapidement fatigué.
- Il ne peut pas supporter l'odeur de la nourriture.
- Il a froid ou chaud.
- Il a un pouls rapide.

NOTE CLINIQUE

Bai He (Bulbus Lilii) et Zhi Mu (Radix Anemarrhenae)

J'utilise Bai He *Bulbus Lilii* et Zhi Mu *Radix Anemarrhenae* en association pour traiter le Syndrome du lis *(Bai He Bing)*. En fait, je prescris ces deux plantes dans toute situation, chaque que le patient est déprimé et présente un syndrome sous-jacent du Poumon ou du Cœur, mais surtout en cas de vide de Qi et de Yin de ces deux organes ou de Chaleur du Cœur. L'association de ces deux plantes est particulièrement efficace en cas de tristesse et de chagrin. J'ajoute souvent ces deux plantes aux préparations que j'utilise, quelles qu'elles soient.

La dépression (Yu Zheng)

Le terme chinois pour désigner la dépression est *Yu*. *Yu* a le double sens de « dépression » ou de « stagnation ».

Les *Questions simples*, au chapitre 71, présentent les cinq stagnations, respectivement de type Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. On peut lire : « *Lorsque le Bois stagne, il s'étend ; lorsque le Feu stagne, il monte ; lorsque la Terre stagne, elle retient ; lorsque le Métal stagne, il expulse ; lorsque l'Eau stagne, elle se déverse* »[42].

Les méthodes essentielles de Dan Xi (*Dan Xi Xin Fa*, 1347) parle de six stagnations, à savoir stagnations de Qi, de Sang, d'Humidité, de Glaires, de Chaleur et de Nourriture. Il y est dit :

Lorsque le Qi et le Sang sont en harmonie, aucune maladie ne survient. S'ils stagnent, la maladie arrive. De nombreuses maladies viennent de la stagnation ; ... à cause de la stagnation, les choses s'accumulent ; même si elles le veulent, elles ne peuvent plus descendre, même si elles le veulent, elles ne peuvent plus transformer ; ... c'est ainsi que naissent les six stagnations[43].

Le livre complet de Jing Yue (*Jing Yue Quan Shu*, 1624) interprète la stagnation en termes d'émotions et ne parle pas des six stagnations de la même façon que Zhu Dan Xi. Ce livre évoque les stagnations de colère, d'excès de réflexion, d'inquiétude, de tristesse, de choc émotionnel et de peur. Cette position confirme que toutes les émotions peuvent entraîner une stagnation de Qi, même celles qui, comme la tristesse, commencent par épuiser le Qi. Zhang Jing Yue dit : « *Dans les six stagnations, c'est la stagnation qui est la cause de la maladie. Dans la stagnation émotionnelle, c'est la maladie* [c'est-à-dire l'émotion] *qui est la cause de la stagnation* »[44].

La dépression est présentée au chapitre 16. La préparation préconisée par Zhu Dan Xi pour traiter la dépression est Yue Ju Wan *Pilule de gardenia et de ligusticum*.

Le Syndrome du noyau de prune (Mei He Qi)

Le Syndrome du noyau de prune a été décrit pour la première fois dans le chapitre intitulé *Pouls, syndromes et traitement de diverses pathologies gynécologiques des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue*, vers 220). Ce texte dit : *« La personne a l'impression de suffoquer, comme si elle avait un morceau de viande rôtie coincé dans la gorge. Utiliser Ban Xia Hou Po Tang »*[45].

Ainsi, comme nous le voyons dans cette citation, à l'origine, le Syndrome du noyau de prune était comparé à la sensation d'avoir un morceau de viande (plutôt qu'un noyau de prune) coincé dans la gorge. L'étiologie de ce syndrome est émotionnelle et due à la dépression.

Certains livres chinois ont par la suite attribué ce syndrome à l'association d'une stagnation de Qi et de Glaires obstruant la gorge. Ce type de Glaires est en fait appelé Glaires-Qi et c'est la forme de Glaires la moins matérielle.

Bien que les livres chinois contemporains attribuent le Syndrome du noyau de prune à une stagnation du Qi du Foie, le texte d'origine le reliait à la stagnation du Qi du Poumon et de l'Estomac et préconisait l'utilisation de Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia*.

L'agitation (Zang Zao)

L'expression *Zang Zao*, qui signifie littéralement « agitation viscérale », a été mentionnée pour la première fois dans le chapitre intitulé *Pouls, syndromes et traitement de diverses pathologies gynécologiques* des *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue*, vers 220). Ce texte dit :

La personne qui souffre d'Agitation [Zang Zao] est triste et elle a tendance à pleurer constamment, comme si elle était hantée. Elle s'étire souvent et bâille de façon répétée. Une décoction de Fu Xiao Mai, Zhi Gan Cao et Da Zao peut la calmer[46].

La préparation pour traiter l'Agitation *(Zang Zao)* est Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*. L'agitation est présentée au chapitre 17.

Palpitations et anxiété (Xin Ji Zheng Chong)

Le tableau appelé « Palpitations et anxiété » correspond à deux pathologies chinoises distinctes qui sont *Xin Ji* (ou plus souvent *Jing Ji* actuellement) et *Zheng Chong*. Ces tableaux, *Jing Ji* (ou *Xin Ji*) et *Zheng Chong* impliquent tous deux un état de peur, d'inquiétude et d'anxiété, le premier avec des palpitations et le second avec une sensation de pulsations dans la poitrine et en dessous de l'ombilic. *Jing Ji* est généralement suscité par des événements extérieurs comme une frayeur ou un choc émotionnel, et il est intermittent. Il est le plus souvent de nature Plénitude.

Zheng Chong n'est pas provoqué par des événements extérieurs et il est permanent. Cette pathologie est plutôt de nature Vide et elle est plus grave que la première. Dans les cas chroniques, *Jing Ji* peut se transformer en *Zheng Chong*. Dans les cas graves, *Zheng Chong* peut correspondre à une attaque de panique. Bien que *Jing Ji* signifie « peur et palpitations », les états de peur et d'anxiété ne s'accompagnent pas toujours de palpitations.

Les palpitations et l'anxiété sont présentées au chapitre 17.

Trouble bipolaire (Dian Kuang)

Le trouble bipolaire présente des symptômes très proches de ceux d'un ancien tableau appelé *Dian Kuang*, expression que l'on pourrait traduire par « abattement et délire » ou « abattement et manie » :

- *Dian* traduit un état dépressif, de l'indifférence, un repli sur soi, de l'inquiétude, de l'apathie, un manque de réaction, un discours incohérent, des rires inadaptés, et du mutisme.
- *Kuang* traduit de l'agitation, des cris, des insultes et des coups, de l'irritabilité, une conduite agressive, un discours offensant, des rires inadaptés, le fait de chanter, de monter sur des endroits surélevés, une conduite incontrôlable, le fait de briser des objets, d'avoir une force inhabituelle, de refuser de dormir et de se nourrir.

L'épilepsie (Dian Xian)

L'épilepsie est évoquée en médecine chinoise depuis des temps très anciens et on en trouve mention dans le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*. Autrefois, l'épilepsie était considérée à tort comme une maladie mentale.

NOTES

1. Oxford English Dictionary CD-ROM, 2nd edn. Oxford University Press, Oxford.
2. Battaglia F et al 1957 Encyclopedia Filosofica. Casa Editrice Sansoni, Firenze, p. 895.

3. Ibid., p. 898.
4. Ibid., p. 898.
5. Russell B 2002 History of Western Philosophy. Routledge, London, p. 702.
6. Ibid., p. 707.
7. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 150 - 151. Première publication aux environs de 100 AEC.
8. Holcombe C 1994 In the Shadow of the Han. University of Hawaii, Honolulu, p. 100.
9. Ibid., p. 100.
10. Ibid., p. 100.
11. Ibid., p. 101.
12. Ibid., p. 101.
13. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press Publishers, Westport, Connecticut, p. 172.
14. Ibid., pp. 172–173.
15. Kasulis TP, Ames RT, Dissanayke W 1993 Self as Body in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 159.
16. Ibid., p. 160.
17. Ibid., p. 165.
18. Ibid., pp. 219–220.
19. Yu Chang 1658 Yi Men Fa Lu [Principes de pratique médicale], cité par Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 39.
20. Questions simples, p. 153.
21. Ibid., pp. 67–68.
22. Ibid., p. 153.
23. Ibid., p. 63.
24. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 211.
25. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 137.
26. Ibid., p. 150.
27. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 213.
28. Essentials of Neo-Confucianism, p. 214.
29. Ibid., p. 174.
30. Simple Questions, p. 361.
31. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 110. Première publication vers 100 AEC.
32. Ibid., p. 110.
33. Questions simples, p. 92.
34. L'Axe spirituel, p. 12.
35. Questions simples, p. 168.
36. L'Axe spirituel, p. 77.
37. Ibid., p. 3.
38. Questions simples, p. 162.
39. Ibid., p. 162.
40. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie 金匮要略方新解 [Nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang, pp. 24-26. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
41. Nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or, p. 26.
42. Questions simples, pp. 501–502.
43. Cité dans Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine chinoise interne]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 121.
44. Ibid., p. 121.
45. Nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or, p. 185.
46. Ibid., p. 185.

神

CHAPITRE 2

LA NATURE DE L'ESPRIT (*SHEN*) EN MÉDECINE CHINOISE

LA NATURE DE L'ESPRIT (*SHEN*) EN MÉDECINE CHINOISE **15**

Terminologie *15*
Les caractères chinois de *Shen* *16*
La nature de l'Esprit et les « Trois Trésors » *16*
Les fonctions de l'Esprit *18*
L'Esprit et les organes des sens *20*
La fonction de coordination et d'intégration de l'Esprit *21*

« ESPRIT » (DU CŒUR), « ESPRIT » ET « PSYCHISME » COMME TRADUCTIONS DU MOT *SHEN* **22**

APPLICATIONS CLINIQUES **23**

LA NATURE DE L'ESPRIT (*SHEN*) EN MÉDECINE CHINOISE

Ce chapitre abordera les thèmes suivants :
- La nature de l'Esprit *(Shen)* en médecine chinoise
- « L'Esprit » er le « Psychisme » comme deux traductions du mot *Shen*
- Applications cliniques

LA NATURE DE L'ESPRIT (*SHEN*) EN MÉDECINE CHINOISE

L'Esprit *(Shen)* est l'une des substances vitales de l'organisme ; c'est la forme la plus subtile, la plus immatérielle du Qi.

Terminologie

La plupart des auteurs traduit le mot *Shen* par « psychisme » ; pour des raisons qui paraîtront plus claires au fil de l'exposé, je préfère traduire le *Shen* du Cœur par « Esprit » plutôt que par « Psychisme ». Je traduis par « Psychisme » l'ensemble des cinq aspects mentaux et spirituels de l'être humain, c'est-à-dire l'Âme Éthérée *(Hun)*, l'Âme Corporelle *(Po)*, l'Intellect *(Yi)*, la Volonté *(Zhi)* et l'Esprit lui-même *(Shen)*. Dans les textes anciens, ces cinq composantes étaient parfois appelées « les cinq *Shen* ».

De façon stricte, même la traduction de *Shen* par « Esprit » n'est pas tout à fait juste car l'Esprit n'est pas la même chose que la conscience et il serait peut-être plus approprié de le traduire par « Conscience ». Damasio dit :

La conscience et l'esprit ne sont pas identiques. Au sens strict, la conscience est le processus par lequel un esprit est imprégné d'une référence appelée le moi et dit connaître sa propre existence et l'existence des objets qui l'entourent. Dans certaines pathologies neurologiques, il est clair que l'esprit est toujours là mais que la conscience est altérée[1].

Le chapitre 54 de *L'Axe spirituel* dit clairement que le terme *Shen* peut renvoyer à la fois à l'Esprit qui réside au Cœur et à l'ensemble constitué par les cinq aspects mentaux et spirituels de l'être humain :

La mère fournit la base, le père la fertilisation. S'il n'y a pas de Shen, il y a la mort ; s'il y a du Shen, il y a la vie. Lorsque le Qi et le Sang sont en harmonie, que le Qi Nourricier et le Qi Protecteur circulent librement, les Cinq Organes sont bien formés, l'Esprit [Shen] réside au Cœur, les Âmes Éthérée et Corporelle sont bien complètes, alors un être humain est formé[2].

Dans cet extrait, la première référence au *Shen* doit s'interpréter comme « esprit » et la seconde comme « Esprit ».

Tous les sinologues qui ont écrit sur les philosophes confucianistes ou néoconfucianistes des dynasties de Song et de Ming ont traduit « École du *Xin* » par « École

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

de l'Esprit », c'est-à-dire qu'ils traduisent le mot *Xin* (qui signifie « Cœur ») par « Esprit ». Lau et Ames traduisent aussi *Xin* par « Esprit », illustrant ainsi la forte relation qui unit le Cœur et « l'Esprit » plutôt que le Cœur et le « Psychisme ». Ils disent :

Xin, qui se traduit normalement par « esprit-cœur », exclut l'hypothèse d'une distinction entre la pensée et le sentiment, ou l'idée et l'affect. Xin se traduit peut-être plus fréquemment par « cœur », mais comme c'est le siège de la pensée et du jugement, la notion d'Esprit doit être incluse dans les caractéristiques de ce terme si on le comprend correctement. En fait, l'équivalent fonctionnel de ce que nous appelons souvent « objectif » ou « intention » est également compris dans la notion de Xin[3].

Rosemont écrit :

Le mot Xin [Cœur] *a souvent été traduit par « esprit ». Il y a beaucoup d'éléments qui font pencher en cette faveur, parce qu'un certain nombre de passages dans les textes ne peuvent être intelligibles que sur la base du xin pensant*[4].

Le mot *Shen* prend plusieurs sens différents dans le *Classique de Médecine Interne de l'Empereur Jaune*. Les deux principales significations qui nous concernent ici sont :

1. *Shen* s'applique aux activités de la pensée, de la conscience, de l'identité du moi, de la connaissance de soi et de la mémoire, qui toutes dépendent du Cœur. Je traduis cet aspect là par « Esprit ».
2. *Shen* désigne l'ensemble des cinq aspects mentaux et spirituels de l'être humain, c'est-à-dire l'Esprit du Cœur lui-même, l'Âme Éthérée *(Hun)* du Foie, l'Âme Corporelle *(Po)* du Poumon, l'Intellect *(Yi)* de la Rate, la Volonté *(Zhi)* du Rein. Je traduis cette notion par « Psychisme ».

Le mot *Shen* a aussi une autre signification qui apparaît fréquemment en relation avec le diagnostic. Dans ce contexte, *shen* traduit une idée subtile, indéfinissable, de « vie », de « santé », de quelque chose de « resplendissant », « éclatant ». Cette qualité s'applique au teint, aux yeux, à la langue et au pouls, comme nous l'expliquerons au chapitre 11.

Les caractères chinois de *Shen*

L'idéogramme chinois de *Shen* 神 se compose de deux parties. Celle de gauche, appelée *shi* 示 désigne « l'influence reçue du ciel, les signes auspicieux ou néfastes par lesquels le Ciel interpelle l'homme » ; ce caractère se compose de deux lignes horizontales dans sa partie supérieure, symbolisant ce qui est au-dessus,

Figure 2.1 Ancien pictogramme chinois de *shi*.

en haut, donc le Ciel, et de trois lignes verticales qui représentent ce qui accroché au Ciel, c'est-à-dire le soleil, la lune et les étoiles, dont les transformations révèlent aux hommes la transcendance des choses.

La partie droite de l'idéogramme de *Shen* 申 signifie « affirmer, exprimer, expliquer, étirer, étendre ». Comme nous le verrons plus loin, cette qualité « d'expansion » a une importante implication psychologique dans la vie de l'Esprit (*Shen*). Cette partie de l'idéogramme, appelée *shen* est également phonétique, et c'est elle qui donne la prononciation du mot « shen ».

L'ancien pictogramme montre deux mains qui tirent une corde, d'où l'idée d'étirement, d'expansion (Fig. 2.1). Cette association est probablement phonétique mais le concept d'esprit peut avoir des liens avec une révélation spirituelle plus forte ou plus étendue.

L'association du radical *shi* et de celui de *shen* montre ainsi que le *Shen* du Cœur est une forme subtile de Qi, quelque chose de spirituel, une qualité immatérielle qui « va vers » les autres.

!

L'idéogramme chinois de *Shen* (Esprit) véhicule deux idées : la « manifestation spirituelle » et l'idée « d'étendre », « d'étirer ». L'Esprit est donc une Substance Vitale pure et subtile qui « s'étend » vers l'extérieur, dans le monde environnant, et qui sert d'intermédiaire entre l'individu et le monde.

La nature de l'Esprit et les « Trois Trésors »

Quelle est donc alors la conception chinoise de l'Esprit ? Comme signalé ci-dessus, l'Esprit, comme les

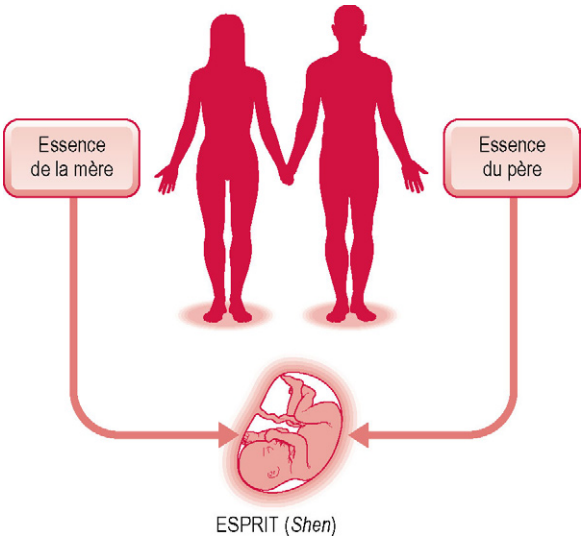


Figure 2.2 Union des Essences, qui forme l'Esprit.

autres substances vitales, est une forme de Qi, en fait sa forme la plus subtile et la moins matérialisée. Un des aspects les plus caractéristiques de la médecine chinoise réside dans l'intégration poussée du corps et de l'esprit, qui est mise en lumière par l'intégration de ces trois Substances Vitales que sont l'Essence *(Jing)*, le Qi et l'Esprit *(Shen)*, que l'on appelle les « Trois Trésors ».

L'Essence est l'origine et la base biologique de l'Esprit. *L'Axe spirituel*, au chapitre 8, dit : *« La vie se manifeste par l'Essence ; quand les deux Essences* [du père et de la mère] *s'unissent, elles forment l'Esprit »*[5]. Zhang Jie Bin dit : *« Les deux Essences, une Yin et une Yang s'unissent … pour donner la vie ; les Essences du père et de la mère s'unissent pour former l'Esprit »*[6]. (Voir Fig. 2.2).

L'Esprit d'un être qui vient d'être conçu provient donc des Essences Prénatales de son père et de sa mère. Après la naissance, son Essence Prénatale est mise en réserve dans le Rein et fournit la base biologique de l'Esprit. Cependant, la vie et l'Esprit d'un nouveau-né dépendent aussi de l'aspect de sa propre Essence Postnatale. Au chapitre 30, *L'Axe spirituel* dit :

Quand l'Estomac et les Intestins sont coordonnés, les Cinq Organes Yin sont paisibles, le Sang est en harmonie et l'activité mentale est stable. L'Esprit provient de l'Essence raffinée de l'eau et de la nourriture[7].

Ainsi, l'Esprit se nourrit et se fonde sur l'Essence Prénatale mise en réserve dans le Rein, et sur l'Essence

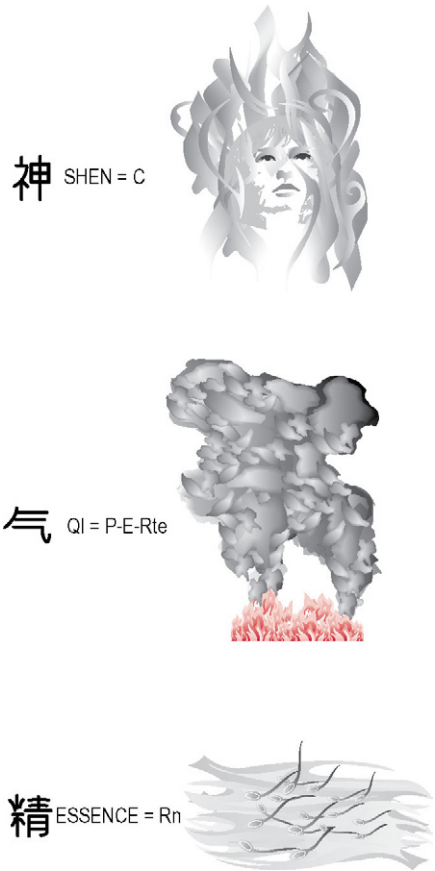


Figure 2.3 Les Trois Trésors (Essence, Qi, Esprit).

Postnatale produite par le Poumon, l'Estomac et la Rate. D'où les Trois Trésors (Fig. 2.3) :

Esprit (*Shen*) = CŒUR
Qi = Poumon – Estomac – Rate
Essence (*Jing*) = Rein

Ces Trois Trésors représentent trois stades différents de condensation du Qi, l'Essence étant le plus dense, le Qi le plus raffiné, et l'Esprit le plus subtil et le moins matérialisé. L'activité de l'Esprit est liée à l'Essence et au Qi, qui sont ses bases primordiales. C'est pourquoi on dit que l'Essence est « le fondement du corps et la racine de l'Esprit ».

Ainsi, quand l'Essence et le Qi sont puissants et florissants, l'Esprit est heureux, équilibré et vif. Si le Qi et l'Essence sont insuffisants, l'Esprit va souffrir et être malheureux, déprimé, anxieux ou obscurci. Zhang Jie Bin dit : *« Si l'Essence est forte, le Qi est florissant ; si le Qi est florissant, l'Esprit est intact »*[8].

Cependant, l'état de l'Esprit retentit aussi sur le Qi et l'Essence. Si des tensions émotionnelles perturbent

l'Esprit, le rendent malheureux, déprimé, anxieux ou instable, cela va finir par affecter le Qi et/ou l'Essence. Dans la plupart des cas, le Qi sera atteint en premier puisque toute tension émotionnelle bouleverse le fonctionnement normal du Qi. Ces tensions émotionnelles vont tendre à affaiblir l'Essence, qu'elles s'associent à un surmenage et/ou à un excès d'activité sexuelle, ou que le Feu que génèrent ces tensions émotionnelles anciennes lèse le Yin et l'Essence.

L'interaction mutuelle entre l'Essence, le Qi et l'Esprit est un aspect caractéristique de la vision chinoise du corps et de l'Esprit dans la mesure où des déséquilibres corporels affectent l'esprit et où la tension mentale et émotionnelle de l'Esprit engendre une pathologie physique.

NOTE CLINIQUE
Les Trois Trésors
L'Essence *(Jing)*, le Qi et l'Esprit *(Shen)* s'influencent mutuellement dans un sens comme dans l'autre, c'est-à-dire que l'Essence influence le Qi et l'Esprit, et l'Esprit influence le Qi et l'Essence.

Les fonctions de l'Esprit

Parmi les Organes, c'est avec le Cœur que l'Esprit a les relations les plus étroites puisqu'on dit que le Cœur est la « Résidence » de l'Esprit. Au chapitre 8 des *Questions simples*, il est dit : *« Le Cœur est l'Empereur, et il gouverne l'Esprit…»*[9]. Au chapitre 71 de *L'Axe spirituel*, on lit : *« Le Cœur est l'Empereur des cinq Organes Yin et des six Organes Yang, et l'Esprit y réside »*[10].

« L'Esprit » qui réside dans le Cœur, ou « Esprit-Cœur » est responsable des différentes activités mentales, à savoir :

- la pensée,
- la mémoire,
- la conscience,
- la lucidité,
- la vie émotionnelle,
- les activités cognitives,
- le sommeil,
- l'intelligence,
- la sagesse,
- les idées.

De plus, l'Esprit du Cœur est aussi responsable de l'audition, de la vision, du toucher, du goût et de l'odorat. Bien sûr, beaucoup de ces activités sont aussi assurées par d'autres organes, les fonctions des différents organes se recoupant. Par exemple, bien que l'Esprit-Cœur soit le principal responsable de la mémoire, la Rate et le Rein (et donc l'Intellect et la Volonté) y jouent aussi un rôle.

NOTE CLINIQUE
De façon à stimuler la pensée, qui est liée au Cœur, j'utilise les points C-5 Tongli et V-15 Xinshu.

Envisageons maintenant plus en détail les différentes fonctions citées ci-dessus.

La pensée

La pensée dépend de l'Esprit. Si l'Esprit est fort, la pensée est claire. Si l'Esprit est faible ou perturbé, la pensée est lente et imprécise. En chinois, les caractères qui désignent « la réflexion » *(yi)*, « penser » *(xiang)* et le « fait d'être pensif » *(si)* comportent tous le radical du « Cœur ».

La mémoire

Le mot mémoire a deux significations. D'un côté, le terme désigne l'aptitude à mémoriser des données quand on travaille ou étudie. D'un autre côté, il fait référence à la possibilité de se remémorer les événements du passé. Ces deux aspects dépendent de l'Esprit et donc du Cœur, mais également de la Rate et du Rein.

La neuroscience moderne fait la distinction entre la mémoire *explicite* et la mémoire *implicite*. La mémoire explicite est responsable des souvenirs des événements et des faits du passé. Autrement dit, se souvenir de ce que l'on a fait il y a deux mois relève de la mémoire explicite, tout comme le fait de se souvenir de la localisation des points d'acupuncture lorsqu'on étudie l'acupuncture. La mémoire explicite des événements passés dépend à la fois du Cœur (l'Esprit) et du Rein (la Mémoire) ; la mémoire explicite des faits passés dépend essentiellement de la Rate.

La mémoire implicite est celle qui nous permet de nous souvenir comment tricoter, comment conduire une moto ou comment jouer du piano même après des années d'arrêt. Cela signifie que l'enregistrement neural décrivant comment tricoter ou conduire une moto doit être stocké séparément de la mémoire des événements. Alors que la mémoire explicite s'emploie à la réflexion consciente, la mémoire implicite n'intervient pas[11].

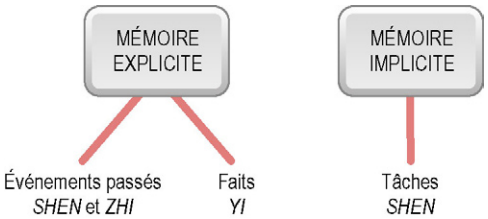


Figure 2.4 La mémoire explicite et la mémoire implicite en médecine chinoise.

La mémoire implicite dépend essentiellement de l'Esprit (*Shen*) et donc du Cœur (Fig. 2.4).

La conscience

La conscience désigne l'ensemble des pensées et perceptions, de même que le fait d'être conscient. Au sens premier, l'Esprit est responsable de la reconnaissance des pensées, des perceptions et des sensations. Dans le deuxième sens, quand l'Esprit est clair, nous sommes conscients. Si l'Esprit est obscurci ou brusquement affaibli, nous perdons conscience.

Dans un sens plus large, lorsque l'Esprit est obscurci, la conscience est affectée non pas au sens où nous perdons connaissance mais dans celui où nous pouvons avoir des pensées irrationnelles. À un degré extrême, l'obstruction de l'Esprit se rencontre dans la maladie mentale mais elle peut aussi prendre des formes moins graves et se traduire, par exemple, par des phobies, des pensées obsessionnelles ou des crises de panique avec peur irraisonnée de la mort.

La lucidité

La lucidité indique notre capacité à nous connaître nous-mêmes, à nous reconnaître et à percevoir notre propre identité. Ici, je n'utilise pas « lucidité » au sens quotidien classique de ce mot, qui décrit la capacité à percevoir, à aller au-delà de la surface des choses pour voir ce qui est derrière. En psychiatrie, la « lucidité » est responsable de notre identité personnelle en tant qu'individu. C'est cette identité que l'on perd dans des maladies mentales graves comme la schizophrénie. En psychiatrie, la « lucidité » exprime aussi la capacité du patient à prendre conscience qu'il souffre d'une maladie de la sphère psychique et émotionnelle. Une personne lucide va reconnaître qu'une expérience personnelle (ou un symptôme) n'est pas normale, va rechercher de l'aide d'une source formelle capable d'identifier la maladie qui a produit cette expérience, évaluer la nécessité d'un programme thérapeutique pour traiter cette maladie et se soumettre au traitement proposé. Birchwood distingue trois composantes dans la lucidité : la conscience d'être malade, le besoin d'un traitement, et la reconnaissance des symptômes[12].

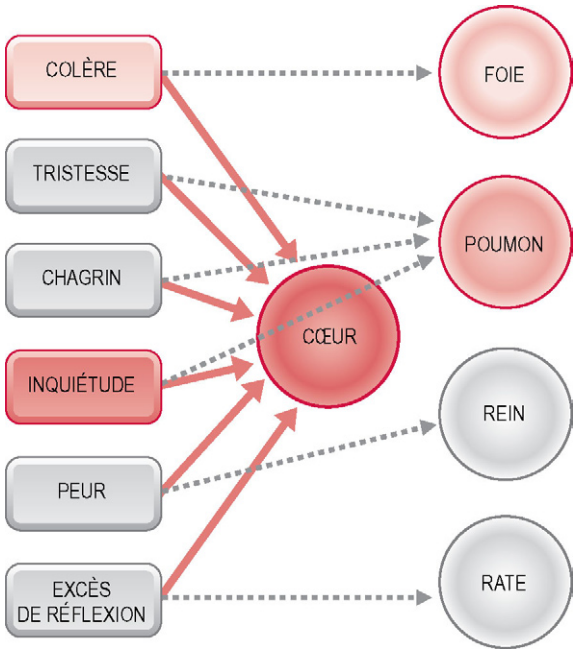


Figure 2.5 Le Cœur est touché par toutes les émotions.

La vie émotionnelle

La vie émotionnelle renvoie à la perception et au ressenti des stimuli émotionnels. Pour ce qui est des émotions en particulier, seul l'Esprit (et donc le Cœur) peut les « ressentir ». Bien sûr, les émotions impliquent aussi les autres organes, mais ce n'est que l'Esprit qui les reconnaît, les ressent et les évalue. Par exemple, la colère affecte le Foie, mais le Foie ne peut pas la ressentir puisque l'Esprit n'y réside pas. Seul le Cœur peut ressentir la colère puisqu'il abrite l'Esprit, qui est responsable de la compréhension. Lorsqu'on est triste, en colère ou inquiet, c'est l'Esprit du Cœur qui ressent ces émotions (Fig. 2.5).

C'est pour cette raison qu'en fin de compte toutes les émotions affectent le Cœur (en plus d'affecter les organes spécifiques), et c'est dans ce sens que l'on dit que le Cœur est « l'empereur » de tous les autres organes. C'est pour cela qu'une pointe de la langue rouge se rencontre si souvent en pratique clinique ; toute émotion peut provoquer une pointe de langue rouge parce que la pointe de la langue reflète l'état du Cœur et que toutes les émotions affectent le Cœur.

NOTE CLINIQUE
Seul l'Esprit (et donc le Cœur) peut « ressentir » les émotions. Chaque émotion affecte un ou plusieurs autres organes, mais c'est l'Esprit seul qui les reconnaît, les ressent et les évalue.

C'est pourquoi toutes les émotions finissent par affecter le Cœur (en plus des autres organes spécifiques), et c'est pourquoi le Cœur est « l'empereur » de tous les autres organes.

C'est pourquoi, comme les émotions ont généralement tendance à provoquer une certaine Chaleur, une pointe de la langue rouge est un signe courant, car toutes les émotions affectent le Cœur.

Le point le plus efficace pour traiter le Cœur lorsque celui-ci est touché par la tension émotionnelle est C-7 Shenmen.

Les activités cognitives

Les activités cognitives correspondent à l'activité de l'Esprit qui perçoit un stimulus et y réagit.

Le sommeil

Le sommeil dépend de l'état de l'Esprit. Si l'Esprit est calme et équilibré, la personne dort bien ; si l'Esprit est agité, la personne dort mal. L'Âme Éthérée est toutefois également responsable du sommeil.

L'intelligence

L'intelligence dépend aussi du Cœur et de l'Esprit. Quand le Cœur et l'Esprit sont forts, la personne est intelligente et brillante. Quand le Cœur et l'Esprit sont faibles, la personne est lente et terne. On doit cependant se souvenir que l'Essence, donc l'hérédité, joue un rôle dans la détermination de l'intelligence d'un sujet. Toutefois, l'intelligence dépend aussi de l'Intellect de la Rate.

La sagesse

La sagesse vient d'un Cœur fort et d'un Esprit sain. Comme connaître et percevoir dépendent de l'Esprit, celui-ci nous donne aussi la sagacité d'appliquer ce savoir avec pertinence et esprit critique.

Les idées

Les idées sont une autre fonction de l'Esprit. Le Cœur et l'Esprit sont responsables des idées, des projets et des rêves qui donnent un sens à notre vie. Mais l'Âme Éthérée joue un rôle crucial dans ce domaine en fournissant des idées au Cœur, dans le sens où elle lui fournit des objectifs de vie. De plus, l'Intellect de la Rate est aussi responsable des idées mais dans un sens autre que dans le cas de l'Âme Éthérée ; la Rate est responsable d'idées précises dans le cadre du travail ou des études plutôt que « d'idées » au sens de savoir ce que l'on veut faire de sa vie.

Ainsi, lorsque le Cœur est fort et l'Esprit sain, le sujet peut penser clairement, il a une bonne mémoire, il a une conscience aiguë du monde extérieur et de lui-même, les activités cognitives sont aiguisées, le sommeil est profond, l'intelligence brillante, le cours des idées aisé et la personne agit avec sagesse. Si le Cœur est affecté et l'Esprit faible ou perturbé, la personne ne peut penser clairement, elle a une mauvaise mémoire, sa conscience est obscurcie, elle manque de lucidité vis-à-vis d'elle-même, son sommeil est agité, elle manque d'intelligence, ses idées sont confuses et elle fait n'importe quoi.

L'Esprit et les organes des sens

L'Esprit du Cœur est également responsable de tous les sens, en association avec les organes pertinents. Par exemple, le Foie exerce une influence sur les yeux et la vue, mais la vue a aussi besoin de l'intervention de l'Esprit. On trouvera ci-dessous une brève présentation de la façon dont l'Esprit du Cœur contrôle les sens.

La vue

Les yeux et la vue sont bien sûr en relation avec le Foie, surtout le Sang du Foie, et avec l'Âme Éthérée. Dans *L'Essence des classiques médicaux et de la convergence des médecines chinoise et occidentale* (1892) il est dit : « *Quand l'Âme Éthérée irrigue les yeux, ceux-ci peuvent voir* »[13]. Cependant, bien que les yeux soient nourris par le Sang du Foie, le Sang circule jusque dans les yeux grâce aux vaisseaux sanguins, qui sont sous le contrôle du Cœur. D'autre part, l'Esprit « rassemble » l'Âme Éthérée et, de cette manière, a une influence sur la vue.

Le chapitre 10 des *Questions simples* dit : « *Les vaisseaux sanguins ont une influence sur les yeux* »[14]. Il faut préciser ici que lorsque les *Questions simples* ou *L'Axe spirituel* parlent d'un des cinq tissus (la peau, les muscles, les tendons, les vaisseaux sanguins et les os), ce sont des mots qui servent de codes pour désigner les Organes Internes (respectivement le Poumon, la Rate, le Foie, le Cœur et le Rein).

En fait, les *Questions simples* signalent aussi qu'il est dangereux pour les vaisseaux sanguins et pour le Cœur

de trop utiliser les yeux. Le chapitre 23 dit : « *L'utilisation excessive des yeux blesse le Sang* [c'est-à-dire le Cœur] »[15]. Ren Ying Qiu, dans *Théories des médecins chinois* dit : « *Le Cœur gouverne l'Esprit. … La vue est une manifestation de l'activité de l'Esprit* »[16]. Wang Ken Tang dans *Règles de diagnostic et de traitement* (1602) écrit : « *L'œil est un orifice du Foie … mais une fonction du Cœur* »[17].

Pour ce qui est des méridiens, le méridien principal et le méridien de Communication (*Luo*) du Cœur montent tous deux jusqu'aux yeux.

L'audition

L'audition dépend du Rein, mais le Cœur l'influence aussi dans la mesure où il apporte le Qi et le Sang à l'oreille. Le chapitre 4 des *Questions simples* dit : « *La couleur du Sud est le rouge, il est en relation avec le Cœur, qui s'ouvre aux oreilles…* »[18]. Certaines formes d'acouphènes sont dues à une insuffisance du Qi du Cœur qui ne peut alors atteindre les oreilles.

L'odorat

L'odorat dépend aussi du Cœur et de l'Esprit, en plus du Poumon. Le chapitre 11 des *Questions simples* dit : « *Les cinq odeurs entrent par le nez et sont emmagasinées par le Poumon et le Cœur ; si le Poumon et le Cœur sont malades, le nez ne peut sentir* »[19]

Le goût

Le goût dépend naturellement du Cœur et de l'Esprit, puisque la langue est un bourgeon du Cœur.

Le toucher

Le toucher dépend aussi du Cœur et de l'Esprit puisque ceux-ci sont responsables de la cognition et de l'organisation des sensations d'origine externe. Mais l'Âme Corporelle joue aussi un rôle important dans le toucher.

En résumé, les sensations liées à la vue, à l'ouïe, à l'odorat, au goût et au toucher dépendent de l'Esprit, tout comme elles dépendent du cerveau en médecine occidentale. La plupart des fonctions ci-dessus dévolues à l'Esprit sont attribuées au cerveau en médecine chinoise. Au cours de l'évolution de la médecine chinoise aussi, on trouve certains médecins qui ont attribué les fonctions mentales au cerveau plutôt qu'au Cœur, en particulier Sun Si Miao, de la dynastie des Tang, Zhao You Qin, de la dynastie des Yuan, Li Shi Zhen, de la dynastie des Ming, et surtout Wang Qing Ren, de la dynastie des Qing.

La fonction de coordination et d'intégration de l'Esprit

Enfin, l'Esprit du Cœur assure la très importante fonction de coordonner et d'intégrer diverses parties de notre vie psychique et émotionnelle dans notre moi en tant que tout. Ce sont probablement là ses fonctions et ses caractéristiques les plus importantes. C'est vraiment dans ce sens que le Cœur est « l'empereur » ou le « monarque » de tous les autres organes. L'Esprit du Cœur doit intégrer, coordonner et quelque peu contrôler l'influence du psychisme sur les quatre autres aspects mentaux et émotionnels des Organes, c'est-à-dire l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté (Fig. 2.6).

Parce que le Cœur contrôle toutes les activités mentales de l'Esprit et qu'il est responsable des activités cognitives et conscientes, contrairement aux autres organes, c'est là une raison supplémentaire de le considérer comme « l'empereur » de tous les autres Organes ; c'est pourquoi on l'appelle aussi « racine de la vie » dans le chapitre 9 des *Questions simples* : « *Le Cœur est la racine de la vie et l'origine de la vie mentale…* »[20].

Ainsi, l'Esprit (*Shen*) du Cœur est le Qi qui gouverne les fonctions suivantes :

- il permet la vie grâce à l'union de l'Essence des parents (la vie a aussi besoin de l'Âme Corporelle et de l'Âme Éthérée),
- il permet aux individus d'être conscients de leur moi,
- il permet la cohésion des différentes parties de notre psyché et de nos émotions,
- il fait de nous des individus précis,
- il ressent et reconnaît les émotions,
- il est responsable des perceptions et des sens,
- il est responsable de la pensée, de la mémoire, de l'intelligence, de la sagesse, des idées,

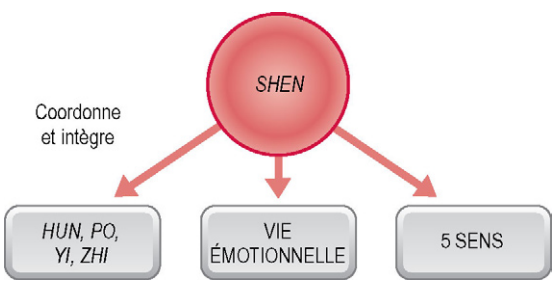


Figure 2.6 Les fonctions de coordination et d'intégration de l'Esprit (*Shen*).

- il permet la conscience,
- il permet la lucidité par rapport à soi-même, l'identité du moi,
- il est responsable de la perception et de la cognition,
- il détermine le sommeil,
- il gouverne les 5 sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher).

RÉSUMÉ

La nature de l'Esprit (*Shen*) en médecine chinoise

- Je traduis le *Shen* du Cœur par « Esprit » plutôt que par « Psychisme ».
- L'idéogramme chinois de *Shen* implique l'idée « d'extension, de projection vers l'extérieur, d'expression ».
- L'Esprit est la Substance Vitale la plus subtile, la plus pure des Trois Trésors, c'est-à-dire de l'Essence *(Jing)*, du Qi et de l'Esprit *(Shen)*. L'Essence, le Qi et l'Esprit s'influencent mutuellement.
- L'Esprit est responsable de la pensée, de la mémoire, de la conscience, de la lucidité, de la vie émotionnelle, des activités cognitives, du sommeil, de l'intelligence, de la sagesse, des idées.
- L'Esprit est responsable de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher.
- L'Esprit est responsable de la conscience de soi et de l'intégration des diverses parties de notre vie mentale et émotionnelle dans notre psychisme.

« ESPRIT » (DU CŒUR), « ESPRIT » ET « PSYCHISME » COMME TRADUCTIONS DU MOT *SHEN*

La traduction de *Shen* par « Esprit » (du Cœur) ou « esprit » a des répercussions qui dépassent la sémantique pure. Comme nous l'avons vu plus haut, les fonctions de mémoire, de pensée, d'émotions et de conscience de *Shen* relèvent typiquement de l'Esprit. « L'esprit » a un sens plus vaste que l'Esprit et englobe des aspects métaphysiques.

L'Oxford English Dictionary définit « l'esprit » comme « le principe animé ou vital chez l'homme (et les animaux) qui donne vie à l'organisme physique, par opposition aux éléments purement matériels ; le souffle de la vie ». Cette définition de « l'esprit » comme quelque chose « qui donne vie » met en lumière la dichotomie entre le corps et l'esprit qui imprègne les philosophies occidentales de puis des millénaires.

La plupart des auteurs affirment que la philosophie chinoise (et donc la médecine chinoise) est exempte de cette dichotomie, et qu'elle a toujours considéré le corps et l'esprit comme un tout indissociable. Needham développe ce point avec beaucoup d'éloquence :

En Europe, on trouve la doctrine macrocosme-microcosme, mais oui, et donc une forme primitive de naturalisme organique, associée dans une moindre mesure à une analogie-état, mais toutes deux sont soumises à ce que j'appellerais la schizophrénie ou la dissociation de la personnalité européenne typique. Les européens ne pouvaient penser qu'en termes soit du matérialisme mécanique de Démocrite soit du spiritualisme théologique de Platon. Il fallait toujours trouver un « deus » pour accompagner la « machina ». Les esprits, les entéléchies, les âmes, les éléments primitifs ont formé de longues processions tout au long de l'histoire de la pensée européenne. Lorsque l'organisme animal vivant, tel qu'on le trouve dans les bêtes, d'autres hommes ou le moi, a été projeté dans l'univers, la principale angoisse des européens, dominés par un Dieu unique ou des dieux, a été de trouver le « principe qui allait les guider ». C'est exactement la voie que la philosophie chinoise n'avait pas empruntée[21].

Plus loin, Needham insiste sur l'influence de la pensée taoïste sur la médecine chinoise et la justifie par la croyance en un « organisme » qui fonctionne spontanément en suivant lui-même les lois naturelles. Il écrit :

L'affirmation classique de l'idée d'un organisme énoncée par Chuang Zi au 4e siècle AEC a donné le ton aux formulations qui ont suivi et évitaient expressément l'idée de tout directeur spirituel. Dans ces relations organisationnelles, que ce soit au niveau de l'être vivant ou de l'univers, les parties suffisaient à rendre compte, grâce à une forme d'harmonie des volontés, des phénomènes observés[22].

Pour illustrer ce point, Needham cite Chuang Zi, qui dit :

Les mains et les pieds ont des devoirs différents ; les cinq viscères diffèrent de par leurs fonctions. Ils ne se combinent jamais ; pourtant, les cent parties [du corps] tiennent ensemble grâce à une unité commune. Ainsi, ils s'associent dans une non-association. Ils ne se forcent jamais à coopérer et pourtant, à l'extérieur comme à l'intérieur, tous sont complémentaires. C'est leur façon de coopérer dans une non-coopération[23].

Needham conclut en disant : *« La coopération des parties composant l'organisme n'est donc pas forcée mais totalement spontanée, involontaire même »*[24].

Bien que le taoïsme ait eu une influence sur la médecine chinoise, celle-ci s'est surtout exercée dans le cadre du *qi gong* médical et de l'hygiène sexuelle, et on ne trouve pas grand chose dans les textes médicaux anciens qui relève de la croyance en un organisme autorégulé et homéostatique. La médecine chinoise a été profondément influencée par la philosophie de Confucius et des néoconfucianistes ; par exemple, la vision des organes internes comme des « ministres » du gouvernement a clairement une origine confucianiste. De plus, la médecine chinoise n'adhère que peu, voire pas du tout, à la « non action » taoïste ; lorsque les symptômes surviennent, elle ne considère pas qu'ils vont se résoudre spontanément grâce à une harmonie spontanée de l'organisme mais qu'il faut agir et les traiter grâce à l'acupuncture ou à des plantes. En cas de symptômes de type Chaleur, il faut prescrire des remèdes froids, et inversement ; en présence d'un facteur pathogène, il faut expulser celui-ci (plutôt que de s'en remettre à un *vis medicatrix* inné du corps comme en naturopathie).

Quant à l'absence d'un courant métaphysique dans la médecine chinoise, la théorie néoconfucianiste du *Li* est sans aucun doute l'expression d'une vision métaphysique du monde, c'est-à-dire la croyance en l'existence de deux entités séparées, l'une physique et l'autre métaphysique. En fait, les néoconfucianistes considéraient la réalité comme faite de Qi dans un sens imminent (c'est-à-dire physique) et de *Li* dans un sens transcendant (c'est-à-dire non physique). Le Qi forme la matière (ce terme étant entendu ici dans un sens large incluant ses formes subtiles) alors que le *Li* est le principe transcendantal qui imprègne la réalité.

En médecine chinoise, le concept spécifique d'Âme Éthérée est sans aucun doute métaphysique, ce que confirme la présence du radical *gui* dans son idéogramme (voir le chapitre 3). *Gui* est l'esprit de la personne décédée, esprit qui continue à vivre après la mort du corps ; l'Âme Éthérée relève de cette nature. Ceci est également confirmé par le fait que l'Âme Éthérée ne se forme pas au moment de la conception (comme l'Esprit et l'Âme Corporelle) ; elle pénètre dans le corps 3 jours après la naissance et elle est « transmise » par le père.

C'est une autre des raisons qui font que je préfère appeler le *Shen* « Esprit » et réserver le terme « Psychisme » à l'ensemble formé par les Cinq *Shen* (c'est-à-dire l'Esprit lui-même, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle,

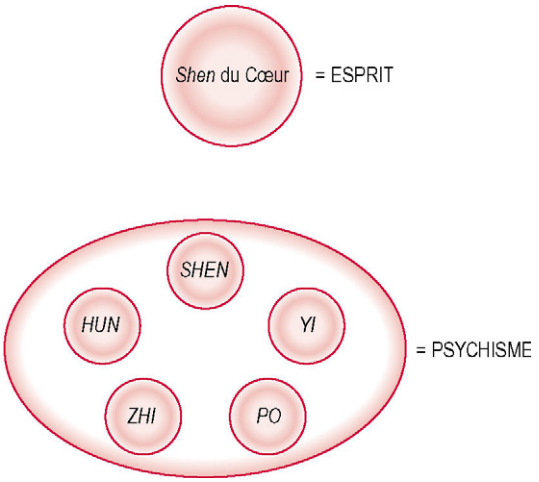


Figure 2.7 Deux sens du mot *Shen*.

l'Intellect et la Volonté). Les implications de cela ne sont pas uniquement sémantiques car si l'on traduit le *Shen* du Cœur par « psychisme », on donne une importance indue au Cœur dans le traitement des troubles mentaux et spirituels au détriment des quatre autres *Shen*, et plus particulièrement de l'Âme Éthérée (voir le chapitre 3). Bien évidemment, traduire le *Shen* du Cœur par « Esprit » ne signifie pas qu'on ne peut pas l'utiliser pour traiter des troubles « spirituels » ; comme le Cœur est le monarque et le dirigeant des quatre autres *Shen*, il peut sans aucun doute traiter des troubles émotionnels, mentaux et spirituels (Fig. 2.7).

APPLICATIONS CLINIQUES

Les applications cliniques de l'Esprit sont extrêmement vastes et comprennent trois grands domaines.

1. Comme il englobe la vie émotionnelle, il peut servir à traiter la personne affectée par une tension émotionnelle (colère, tristesse, etc.).
2. Comme l'Esprit contrôle la mémoire, la pensée et la conscience, on peut le traiter en cas de troubles de la mémoire, de la cognition, de la pensée et la conscience ; par exemple, on peut s'en servir pour traiter une mauvaise mémoire et un ralentissement de la pensée chez les personnes âgées.
3. Comme l'Esprit du Cœur est le dirigeant et le coordonateur des quatre autres *Shen*, on peut s'en servir pour traiter des problèmes spirituels, par exemple, lorsque la personne s'interroge sur le sens de la vie, lorsqu'elle est déprimée, etc.

Les points que j'utilise le plus fréquemment pour traiter l'Esprit sont : C-7 Shenmen, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-15 Jiuwei et DM-24 Shenting.

C-7 Shenmen

J'utilise C-7 Shenmen pour nourrir le Sang du Cœur. Je m'en sers pour traiter la tension émotionnelle provoquée par la colère, la tristesse, le chagrin, l'inquiétude, la peur ou le sentiment de culpabilité. Comme il nourrit le Sang du Cœur, il peut aussi traiter les troubles de l'Esprit comme une mauvaise mémoire et un ralentissement de la pensée. Au plan spirituel, j'utilise C-7 pour nourrir l'Esprit et aider la personne à trouver son chemin de vie.

C-5 Tongli

J'utilise C-5 Tongli pour tonifier et faire circuler le Qi du Cœur. Je le considère comme étant un point plus dynamique que C-7 Shenmen et je m'en sers lorsque la personne est déprimée. Pour ce qui est des fonctions de l'Esprit, comme ce point tonifie le Qi, il peut aider à traiter la mémoire et la pensée. Sur le plan émotionnel, je m'en sers en cas de tristesse et de chagrin.

V-15 Xinshu

J'utilise V-15 Xinshu essentiellement pour tonifier le Qi du Cœur mais aussi pour nourrir le Sang du Cœur. Je l'utilise pour tonifier la mémoire et la pensée de l'Esprit. Sur le plan émotionnel, je m'en sers pour redonner le moral à une personne qui est triste ; sur le plan spirituel, je m'en sers lorsque la personne est déprimée.

V-15 Xinshu sert aussi à éliminer la Chaleur du Cœur lorsque la personne est anxieuse et nerveuse.

RM-15 Jiuwei

J'utilise RM-15 Jiuwei plus fréquemment que RM-14 Juque, point Mu antérieur du Cœur, pour nourrir le Cœur. Je me sers de RM-15 Jiuwei pour nourrir le Sang du Cœur et calmer l'Esprit. Sur le plan émotionnel, je m'en sers surtout pour traiter la tristesse, le chagrin et l'inquiétude ; sur le plan spirituel, je m'en sers pour soigner la dépression.

DM-24 Shenting

DM-24 Shenting stimule la mémoire et a un double effet sur l'Esprit car il peut améliorer l'humeur dans la dépression et calmer l'esprit en cas d'anxiété et d'insomnie. Comme son nom l'implique, c'est la « cour » du *Shen* (qui, dans ce cas là a la double signification d'Esprit et de Psychisme). C'est un point très important pour traiter l'Esprit et le Psychisme et pour harmoniser l'Esprit et l'Âme Éthérée.

NOTES

1. Damasio A 2003 Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain. Harcourt, San Diego, p. 184.
2. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 110. Première publication vers 100 AEC.
3. Lau DC, Ames RT 1998 Yuan Dao – Tracing Dao to its Source. Ballantine Books, New York, p. 45.
4. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois, p. 100.
5. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Première publication aux alentours de 100 AEC.
6. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 49. Le *Classique des catégories* a été écrit par Zhang Jie Bin (également appelé Zhang Jing Yue) et publié pour la première fois en 1624.
7. 1981 L'Axe spirituel, p. 71.
8. Classique des catégories, p. 63.
9. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune - Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 58 Première publication vers 100 AEC.
10. L'Axe spirituel, p. 128.
11. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 107.
12. Birchwood M et al 1994 A self-report insight scale for psychosis, reliability, validity and sensitivity to change. Acta Psychiatrica Scandinavica 89: 62–67.
13. Tang Zong Hai 1892 Zhong Xi Hui Tong Yi Jing Jing Yi [L'essence des classiques médicaux et de la convergence des médecines chinoise et occidentale], cité par Wang Ke Qin, 1988 *Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo* 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, p. 22.
14. Questions simples, p. 72.
15. Ibid. p. 154.
16. Ren Ying Qiu 1985 Zhong Yi Ge Jia Xue Shuo [Théorie des médecins chinois], cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 22.
17. Wang Keng Tang 1602 Zheng Zhi Zhun Sheng [Règles de diagnostic et de traitement], cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 22.
18. Questions simples, p. 153.
19. Ibid., p. 78.
20. Questions simples, p. 67.
21. Needham J 1977 Science and Civilisation in China, Vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge, p. 302
22. Ibid.
23. Ibid.
24. Ibid.

魂

CHAPITRE 3

L'ÂME ÉTHÉRÉE (*HUN*)

LE SOMMEIL ET LES RÊVES **29**

LE MOUVEMENT DE L'ÂME ÉTHÉRÉE ET LES ACTIVITÉS MENTALES **31**

L'ÉQUILIBRE DES ÉMOTIONS **33**

LES YEUX ET LA VISION **34**

LE COURAGE **35**

LA CAPACITÉ À PLANIFIER **35**

LES RELATIONS AVEC L'ESPRIT **36**

La relation entre l'Âme Éthérée et l'Esprit *36*

Léger « comportement maniaque » en pratique clinique *38*

Exemples de la nature de l'Âme Éthérée *38*

L'Âme Éthérée et les pathologies modernes *40*

L'Âme Éthérée et la psychologie bouddhiste *40*

L'Âme Éthérée et la psychologie jungienne *41*

Le mouvement d'expansion et de contraction de l'Âme Éthérée *42*

Tableaux cliniques des pathologies de l'Âme Éthérée *43*

APPLICATIONS CLINIQUES **44**

Acupuncture *44*

Traitement par les plantes *45*

L'ÂME ÉTHÉRÉE (*HUN*)

L'Âme Éthérée correspond à peu près à la notion occidentale « d'âme ». Selon les vieilles croyances chinoises, elle pénètre dans le corps peu après la naissance, plus précisément 3 jours après la naissance. Elle est transmise par le père. De nature éthérée, après la mort elle survit au corps et retourne au « Ciel » (*Tian*) ; nous parlons ici de la conception traditionnelle chinoise du « Ciel », état subtil et immatériel des énergies et des êtres, qui n'a bien sûr rien à voir avec la conception occidentale et chrétienne du « Ciel ». On peut décrire l'Âme Éthérée comme « *cette partie de l'Âme* [par opposition à l'Âme Corporelle] *qui quitte le corps à la mort, emportant avec elle l'apparence d'une forme physique* »[1].

Le caractère chinois qui désigne l'Âme Éthérée est le suivant :

魂

Il se décompose en

云 = nuages

鬼 = esprit, fantôme (*gui*)

La forme ancienne de ce dernier radical, reproduite sur la figure 3.1, montre une tête sans corps. Ce radical se compose lui-même de deux parties (Fig. 3.2) qui représentent un mouvement de tourbillon.

Cet ancien radical représente donc la tête sans corps d'une personne décédée, qui monte vers le Ciel dans un tourbillon ou qui baigne dans le royaume des esprits et des fantômes. Le radical des nuages, sur la gauche, est partiellement phonétique (« nuage » se prononce *yun*, qui est proche de *hun*) mais il signifie aussi que l'Âme Éthérée est de nature éthérée et donc Yang.

L'association des deux caractères, « nuages » et « esprit » que l'on trouve dans la composition du caractère de l'Âme Éthérée véhicule l'idée de sa nature : elle est comme un « fantôme », ou l'esprit de la personne décédée, mais elle est Yang et de nature éthérée et, par essence, inoffensive, c'est-à-dire qu'elle ne fait pas partie des esprits du mal (d'où la présence du radical « nuage »).

Gardant à l'esprit que le caractère chinois de l'Âme Corporelle (*Po*) repose aussi sur celui de *gui*, plus celle de « blanc », un ancien texte chinois, *Psychologie médicale chinoise* dit :

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

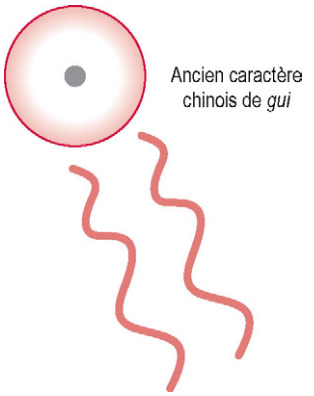


Figure 3.1 Ancien caractère chinois de *gui*.

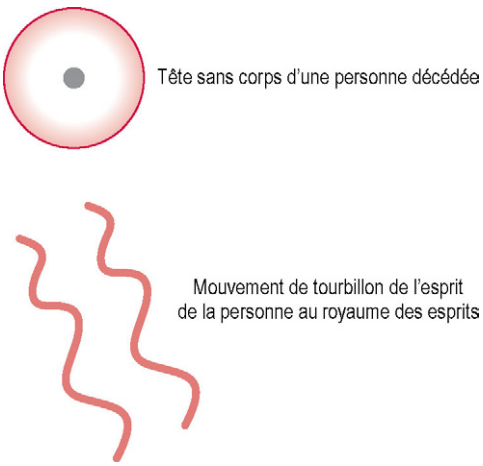


Figure 3.2 Les deux parties de l'ancien caractère chinois de *gui*.

L'esprit (gui) associé à « nuage » constitue l'idéogramme de l'Âme Éthérée ; l'esprit associé à « blanc » constitue l'idéogramme de l'Âme Corporelle. Le nuage est vent, le vent se rattache au Bois. Le blanc correspond au Qi, le Qi se rattache au Métal. Le vent est léger et disperse de sorte que l'Âme Corporelle peut suivre la montée de l'Âme Éthérée. Le Métal est lourd, de sorte que l'Âme Éthérée peut suivre la descente de l'Âme Corporelle[2].

!

Le caractère chinois de l'Âme Éthérée *(Hun)* contient le radical *gui*, qui signifie « fantôme, esprit, démon ». Il véhicule instantanément l'idée que l'Âme Éthérée est une partie « ténébreuse », souterraine de notre psychisme, qui a une existence propre, indépendante.

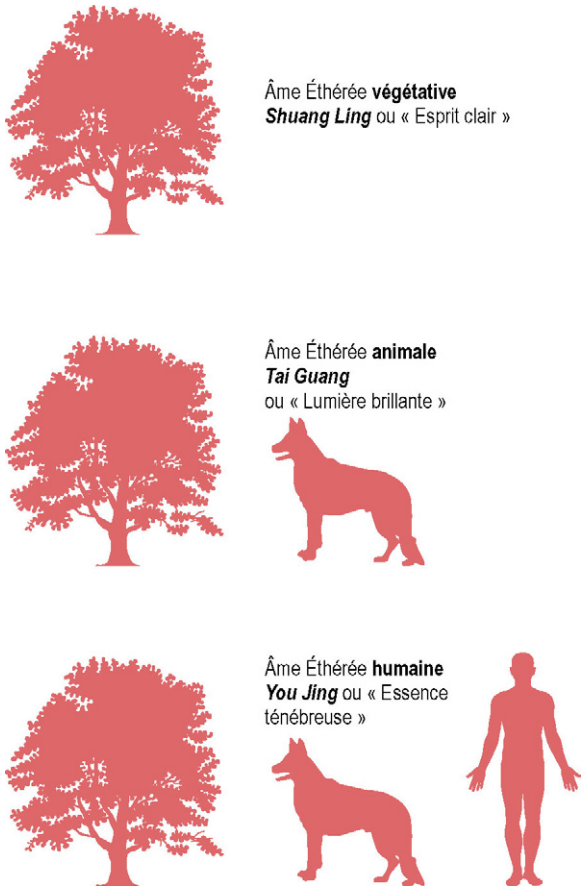


Figure 3.3 Les trois sortes d'Âme Éthérée.

Il existe trois sortes d'Âme Éthérée : l'une, appelée *Shuang Ling* ou « Esprit clair » est végétative et commune aux plantes, aux animaux et aux êtres humains ; une autre, appelée *Tai Guang* ou « Lumière brillante », est animale et commune aux animaux et aux humains ; la dernière, appelée *You Jing* ou « Essence ténébreuse », n'existe que chez les êtres humains (Fig. 3.3).

Zhang Jie Bin, dans le *Classique des catégories*, écrit : *« L'Esprit et l'Âme Éthérée sont Yang ... l'Âme Éthérée suit l'Esprit ; si celui-ci est inconscient, l'Âme Éthérée s'éloigne »*[3]. Il dit aussi : *« L'Esprit correspond au Yang dans le Yang, l'Âme Éthérée correspond au Yin dans le Yang »*[4]. *L'Axe spirituel*, au chapitre 8 dit : *« L'Âme Éthérée, c'est le va-et-vient de l'Esprit »*[5]. *(Voir Fig. 3.4).*

La notion d'Âme Éthérée est étroitement liée aux croyances de la Chine ancienne en les esprits, les fantômes et les démons. Selon ces croyances, il s'agit de créatures qui sont comme des esprits mais qui gardent

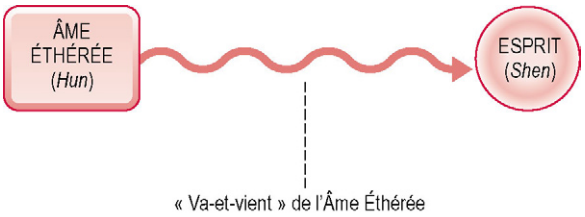


Figure 3.4 Relations entre l'Âme Éthérée et l'Esprit.

une apparence physique et qui errent dans le monde des esprits. Certaines sont bénéfiques, d'autres maléfiques.

La croyance en une âme qui survit au corps après la mort est très ancienne et remonte à avant l'époque où les grandes théories de la médecine chinoise se sont développées, c'est-à-dire avant la période des Royaumes Combattants (476-221 AEC) et la dynastie des Han (221-207 AEC). Le texte *Compilation de rites (Li Ji)* est un texte de l'époque des Royaumes Combattants (221-207 AEC) qui regroupe des pratiques en cours depuis le milieu de la dynastie des Zhou (11e siècle à 771 AEC). Ce texte évoque une âme qui survit au corps après la mort, qu'il appelle « esprit de l'Âme Éthérée (*Ling Hun* 灵魂). Il dit que la chair et les os meurent au moment du décès et retournent à la terre alors que « l'esprit de l'Âme Éthérée » survit au corps et erre[6].

Avant la période des Royaumes Combattants, on considérait que ces esprits étaient la principale cause des maladies. Ensuite, l'idée selon laquelle les maladies ont des causes naturelles (le climat ou le mode de vie, par exemple) a commencé à gagner du terrain. Le tout premier chapitre des *Questions simples* (qui remonte à environ 100 ans AEC) témoigne de ce changement. En fait, les *Questions simples* commencent par mettre en scène l'Empereur Jaune qui demande à son médecin principal, Qi Bo, pourquoi autrefois les gens vivaient très vieux alors qu'ils meurent jeunes désormais. La réponse de Qi Bo est très éloquente ; il ne dit pas que les gens meurent jeunes parce qu'ils sont attaqués par des esprits malveillants, mais qu'ils meurent jeunes en raison de leur mode de vie. Ce texte marque alors la transition entre la médecine des démons (pour laquelle les maladies provenaient d'une attaque par des esprits malveillants) et la médecine naturelle (pour laquelle les maladies proviennent d'un mode de vie inadéquat).

Mais la croyance aux esprits n'a jamais complètement disparu de la médecine chinoise et tous les grands médecins, y compris des médecins éminents comme Sun Si Miao ou Li Shi-Zhen, croyaient aux esprits maléfiques comme causes de la maladie et prescrivaient diverses incantations en plus du traitement par les plantes. La croyance en des esprits maléfiques se rencontre même encore dans la Chine moderne après 60 années d'idéologie marxiste (voir au chapitre 7, *Gui*)[7].

Qu'est-ce que l'Âme Éthérée et que fait-elle ? Il est essentiel d'analyser l'idéogramme chinois qui désigne l'Âme Éthérée pour arriver à comprendre et à ressentir ce qu'elle signifie. La présence du radical *gui* dans cet idéogramme nous dit d'emblée que, quelque part, l'Âme Éthérée est de nature « ténébreuse ». La philosophie grecque ancienne dirait qu'elle est de nature « dionysienne ». Elle se rattache à un monde « souterrain » qui est différent de celui de l'Esprit.

L'Âme Éthérée est donc le *gui*, le côté « ténébreux », intuitif et non rationnel de la nature humaine. Elle est Yang, elle entre et sort par le nez, et elle communique avec le Ciel. Le caractère *gui* que l'on trouve dans l'idéogramme de l'Âme Éthérée, *hun*, a aussi un autre sens important. Le fait que l'Âme Éthérée ait la nature de *gui* implique qu'elle a une existence *indépendante* de celle de l'Esprit (*Shen*). L'Âme Éthérée a sa propre vie et sa propre organisation, sur lesquelles l'Esprit n'a rien à dire ; l'interaction et l'intégration de l'Esprit dans l'Âme Éthérée constitue le fondement de la richesse de notre vie psychique.

Contrairement à l'Âme Éthérée, nos deux autres aspects mentaux et spirituels, l'Intellect (*Yi* de la Rate) et la Volonté (*Zhi* du Rein) n'ont aucune existence autonome et pourraient être considérés comme faisant partie de l'Esprit (*Shen*) du Cœur.

Comme nous le verrons plus loin, l'idéogramme de « l'Âme Corporelle » (*Po*) comporte aussi le radical *gui*. Tout comme l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle a également sa propre existence indépendante, bien qu'au niveau physique. Autrement dit, au niveau psychique, l'Âme Éthérée existe par elle-même, indépendamment de l'Esprit, et de la même façon, l'Âme Corporelle existe par elle-même au niveau physique.

C'est ce que le chapitre 54 de *L'Axe spirituel* confirme lorsqu'il décrit comment un être humain vient au monde ; il dit clairement que cela arrive lorsque le corps, l'Esprit (*Shen*) et les Âmes Éthérée et Corporelle naissent :

La mère fournit la base, le père la fertilisation. S'il n'y a pas de Shen, il y a la mort ; s'il y a du Shen, il y a la vie. Lorsque le Qi et le Sang sont en harmonie, que le Qi Nourricier et le Qi Protecteur circulent librement, les Cinq Organes sont bien formés, l'Esprit [Shen] réside au Cœur, les Âmes Éthérée et Corporelle sont bien complètes, alors un être humain est formé[8].

Cet extrait confirme que les Âmes Éthérée et Corporelle sont indépendantes de l'Esprit et qu'elles sont des composantes indispensables de l'être humain.

Il est bon de comparer l'idéogramme chinois de l'Âme Éthérée et celui de l'Esprit *(Shen)*. Le radical *gui* qui figure dans l'idéogramme de l'Âme Éthérée évoque un « fantôme » ou un « esprit », une nature « ténébreuse » qui mène sa propre existence, indépendamment de celle de l'Esprit. L'idéogramme *shen*, au contraire, évoque l'influence reçue du ciel, quelque chose de pur et de spirituel.

On peut décrire l'Âme Éthérée comme cette partie de l'âme qui, par opposition à l'Âme Corporelle, quitte le corps au moment de la mort et emmène avec elle une forme à l'apparence physique. Dans cette optique, l'âme a donc une existence autonome, idée conforme à celle de l'ancienne civilisation gréco-romaine et à celle du Moyen-Âge.

À la mort, l'Âme Éthérée survit au corps et retourne au « Ciel » ; l'Âme Corporelle meurt avec le corps et retourne à la Terre, et l'Esprit s'éteint tout simplement. Il est intéressant de voir que lorsqu'ils décrivent les changements qui surviennent au moment de la mort, les livres chinois disent que c'est l'Âme Éthérée et non l'Esprit (*Shen*) qui retourne au Ciel, ce qui confirmerait que *Shen* a bien la nature de l'Esprit plutôt que celle du « Psychisme ».

Citant un texte ancien, *Psychologie médicale chinoise* dit :

À la naissance, l'Âme Éthérée rejoint l'Âme Corporelle et cela la limite ; à la mort, l'Âme Éthérée flotte et s'éloigne et retourne au Ciel alors que l'Âme Corporelle retourne s'enfoncer dans la Terre. Le mouvement dépend de l'Âme Éthérée, son absence est due à l'Âme Corporelle. Le Yin contrôle le stockage et c'est pour cette raison que l'Âme Corporelle [qui est Yin par rapport à l'Âme Éthérée] *contrôle la mémoire. Le Yang contrôle le mouvement et c'est pour cette raison que l'Âme Éthérée peut s'étendre, aller et venir. Ces deux* [âmes] *sont inséparables ; lorsque l'Essence (Jing) se rassemble, l'Âme Corporelle prend vie ; lorsque le Qi se rassemble, l'Âme Éthérée prend vie*[9].

La figure 3.5 utilise l'image de la cigarette pour expliquer les différentes destinées de l'Âme Éthérée, de l'Âme Corporelle et de l'Esprit au moment de la mort ; la cigarette elle-même représente l'Esprit *(Shen)*, la fumée l'Âme Éthérée, les cendres l'Âme Corporelle et le tabac l'Essence *(Jing)*.

Lorsque la cigarette s'éteint, l'Âme Éthérée survit et monte au « Ciel » sous forme de fumée, l'Âme Corporelle meurt avec le corps et retourne à la Terre sous forme de cendres, l'Esprit (la cigarette elle-même) s'éteint, et l'Essence est consumée (comme le tabac).

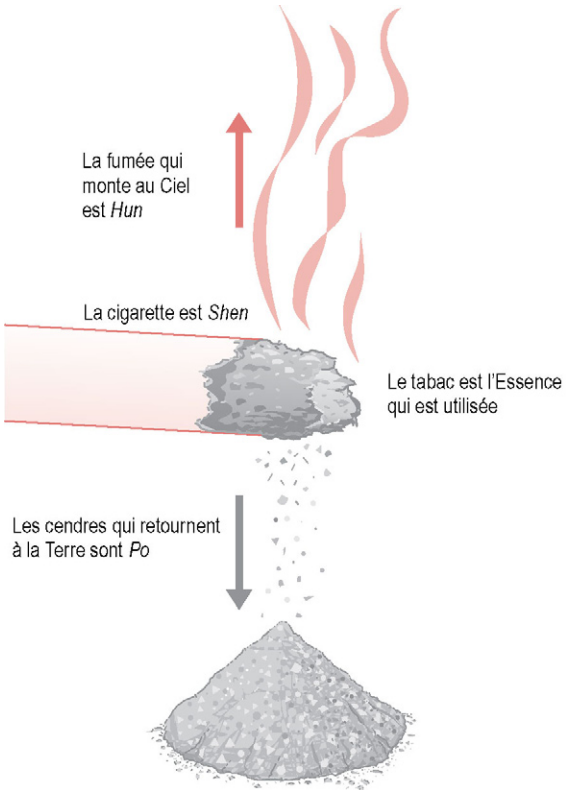


Figure 3.5 L'Âme Éthérée, l'Esprit, l'Âme Corporelle et l'Essence comparés à une cigarette.

!

À la mort, l'Âme Éthérée survit au corps et retourne au « Ciel » ; l'Âme Corporelle meurt avec le corps et retourne à la Terre, et l'Esprit s'éteint tout simplement.

D'après les anciennes croyances chinoises, l'Âme Éthérée vient du père et s'installe 3 jours après la naissance, au cours d'une cérémonie qui confère un nom à l'enfant et lui « transmet » l'Âme Éthérée du père.

Le fait que l'Âme Éthérée soit transmise par le père après la naissance est significatif car il symbolise la nature sociale et relationnelle de l'Âme Éthérée (par rapport à l'Âme Corporelle). L'Âme Éthérée est responsable de nos relations et de notre faculté à communiquer avec les autres au sein de la famille et de la société. La cérémonie au cours de laquelle le père transmet un nom et l'Âme Éthérée au bébé, 3 jours après sa naissance, symbolise donc le fait que cet enfant se voit assigné une

place dans la famille et dans la société. L'Âme Éthérée correspond à notre individualité, mais une individualité qui est vue par rapport à la famille et à la société.

Lorsqu'on décrit l'Âme Éthérée, les idées de « mouvement », de « tourbillon », « d'errance » sont toujours présentes. Comme je l'ai dit plus haut, la forme ancienne du radical chinois qui est dans le mot *Hun* montre le mouvement tourbillonnant de l'âme de la personne décédée au royaume des esprits. Le mouvement que l'Âme Éthérée donne à la psyché se traduit de nombreuses façons : mouvement de l'âme en dehors du corps au moment du rêve, mouvement de la vie quotidienne de chacun sous forme de désirs et d'idées, mouvement vers les autres dans le cadre des relations humaines, mouvement en termes de projets et de plans.

NOTE CLINIQUE

Le mouvement que l'Âme Éthérée donne à la psyché se traduit de nombreuses façons : mouvement de l'âme en dehors du corps au moment du rêve, mouvement de la vie quotidienne de chacun sous forme de désirs et d'idées, mouvement vers les autres dans le cadre des relations humaines, mouvement en termes de projets, de plans, d'idées, de rêves, d'inspiration, de créativité.

Le meilleur point pour stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée est VB-40 Qiuxu, en association avec V-47 Hunmen.

En résumé, à la base, l'Âme Éthérée est un autre niveau de conscience, différent de l'Esprit, mais étroitement lié à celui-ci. Elle fait partie de la psyché, qui n'est pas rationnelle comme l'Esprit (*Shen*), mais qui est responsable de l'intuition, de l'inspiration, des idées, des rêves de vie, de l'imagination artistique, mais aussi du « mouvement » de notre psyché vers notre environnement et vers les autres, afin de nouer des relations.

NOTE CLINIQUE

L'Âme Éthérée est un autre niveau de conscience, différent de l'Esprit, mais étroitement lié à celui-ci. Elle fait partie de la psyché qui n'est pas rationnelle comme l'Esprit (*Shen*), mais qui est responsable de l'intuition, de l'inspiration, des idées, des rêves de vie, de l'imagination artistique, mais aussi du « mouvement » de notre psyché vers notre environnement et vers les autres, afin de nouer des relations. Le point V-47 Hunmen régule les mouvements de l'Âme Éthérée.

L'Âme Éthérée s'enracine dans le Foie, et en particulier dans le Yin du Foie (qui inclut le Sang du Foie). Si le Yin du Foie souffre de vide, l'Âme Éthérée perd sa demeure et n'a plus d'attache. Cela peut entraîner de l'insomnie. Quand l'Âme Éthérée n'a plus d'attache, elle erre sans but.

À la mort, l'Âme Éthérée survit au corps et retourne au « Ciel » alors que l'Âme Corporelle meurt avec le corps et retourne à la Terre.

La présentation de la nature et des fonctions de l'Âme Éthérée dans ce chapitre abordera les thèmes suivants :

- Le sommeil et les rêves.
- Les activités mentales.
- L'équilibre des émotions.
- Les yeux et la vision.
- Le courage.
- La capacité à planifier.
- Les relations avec l'Esprit.

LE SOMMEIL ET LES RÊVES

L'Âme Éthérée a une influence sur le sommeil et les rêves. La durée et la qualité du sommeil sont liées à l'état de l'Âme Éthérée. Si l'Âme Éthérée est bien ancrée dans le Foie (le Sang du Foie ou le Yin du Foie), le sommeil est normal et profond, les rêves ne sont pas trop nombreux. Si le Sang du Foie ou le Yin du Foie souffre de vide, l'Âme Éthérée est dépourvue de résidence et erre la nuit, provoquant un sommeil agité avec de nombreux rêves fatigants (Fig. 3.6).

Les perturbations du sommeil dues à des rêves trop nombreux sont particulièrement liées à l'Âme Éthérée. Comme il est de la nature de l'Âme Éthérée « d'errer »

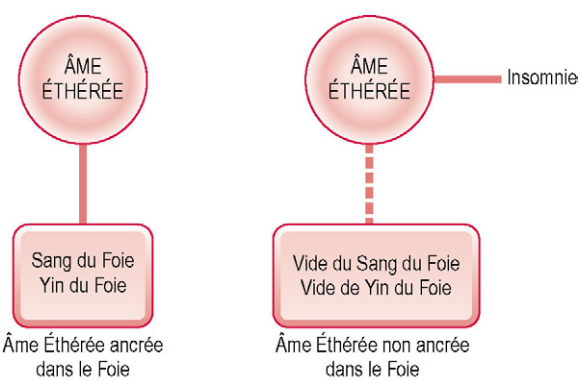


Figure 3.6 L'Âme Éthérée et le sommeil.

la nuit, elle vagabonde, la nuit, donnant naissance aux rêves. Tang Zong Hai dit : *« La nuit, pendant le sommeil, l'Âme Éthérée retourne au Foie ; si l'Âme Éthérée n'est pas paisible, les rêves sont nombreux »*[10].

Le secret de la fleur d'or dit, au chapitre 2 :

Dans la journée, l'Âme Éthérée est dans les yeux et la nuit, dans le Foie. Lorsque l'Âme Éthérée est dans les yeux, les yeux peuvent voir correctement ; quand elle est dans le Foie, la personne rêve[11].

On y lit aussi :

La nuit, les rêves représentent l'errance de l'Âme Éthérée dans les Neuf Cieux et les Neuf Terres. Lorsqu'on se réveille, l'esprit est peu clair et confus car il est encore sous la coupe de l'Âme Éthérée[12].

Citant un texte ancien, *Psychologie médicale chinoise* dit :

L'Âme Éthérée va aux yeux et au Foie la nuit. Lorsqu'elle est aux yeux, elle nous permet de voir ; lorsqu'elle est au Foie, elle nous fait rêver. Lorsqu'on rêve beaucoup, l'Âme Corporelle est limitée par Hun ; lorsqu'on se réveille, l'Âme Éthérée a remporté la victoire sur l'Âme Corporelle[13].

Il n'y a quasiment pas de livres chinois qui donnent la définition d'un « excès de rêves ». D'après mon expérience, on peut dire qu'il y a un « excès de rêves » soit quand il s'agit de cauchemars, soit lorsque la personne a l'impression désagréable et angoissante qu'elle a passé sa nuit à rêver et qu'elle est épuisée au réveil.

Pour le Dr Wang Ke Qin, quelqu'un qui rêve « normalement » a des rêves courts et agréables et pas trop nombreux. Un « excès de rêves » peut correspondre à des cauchemars, à des rêves trop nombreux ou à des rêves très longs[14].

Certains médecins classent les rêves en « rêves chaotiques », rêves avec peur, rêves avec choc émotionnel, rêves étrange et « rêves absurdes ». Tous sont considérés comme pathologiques. Ils viennent de ce que l'Esprit et l'Âme Éthérée sont tous deux perturbés et que « l'Âme Éthérée a quitté le corps ».

Le *Classique des catégories* de Zhang Jie Bin distingue six formes de rêves :

1. Les rêves normaux, non associés à une émotion particulière.
2. Les rêves « avec choc émotionnel », qui se caractérisent par de la peur.
3. Les rêves « avec inquiétude », qui se caractérisent par un sentiment d'inquiétude par rapport aux événements du jour.
4. Les rêves « avec sommeil » quand, après le réveil, la personne a encore l'impression de rêver.
5. Les rêves « avec plaisir ».
6. Les rêves « avec peur », qui se caractérisent par de la peur et de l'anxiété[15].

Si des rêves excessifs et l'insomnie sont provoqués par l'Âme Éthérée qui erre à l'excès la nuit par manque d'ancrage dans le Sang du Foie et le Yin du Foie, il est nécessaire de nourrir le Yin du Foie avec des substances acides et absorbantes comme Mu Li *Concha ostreae*, Long Chi *Dens Draconis*, Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* ou Bai Shao *Radix Paeoniae alba*. On peut remarquer la relation intéressante qu'il y a entre l'effet astringent et absorbant de ces plantes sur le plan physique et leur utilisation pour calmer l'Esprit et « absorber » l'Âme Éthérée pour la ramener au Foie.

NOTE CLINIQUE
Pour nourrir le Sang du Foie et ancrer l'Âme Éthérée au Foie, j'utilise F-8 Ququan, RM-4 Guanyuan et Rte-6 Sanyinjiao (en tonification).

Lorsque le Yin du Foie souffre d'un vide grave, parfois, l'Âme Éthérée peut quitter le corps temporairement au cours de la nuit ou juste avant le sommeil. Les personnes qui souffrent d'un vide important du Yin du Foie peuvent avoir l'impression de flotter quelques instants avant de s'endormir, phénomène qui est dû à ce que l'on appelle le « flottement » de l'Âme Éthérée non ancrée dans le Yin.

Nous venons d'évoquer le vide de Sang et/ou de Yin du Foie comme responsable du non ancrage de l'Âme Éthérée dans le Foie et comme cause d'insomnie ou de rêves excessifs. Il s'agit là d'une cause de type Vide. Toutefois, il se peut aussi que l'Âme Éthérée ne soit pas ancrée dans le Foie parce qu'elle est agitée par des facteurs pathogènes comme la Chaleur ou le Feu. Cette absence d'ancrage de l'Âme Éthérée dans le Foie est due à une cause de type Plénitude (Fig. 3.7). Les rêves provoqués par une Plénitude sont appelés « les 12 Plénitudes » et les rêves provoqués par un Vide se nomment « les 15 Vides » (voir le chapitre 18 consacré à l'insomnie).

Bien sûr, la durée et la qualité du sommeil dépendent aussi de l'état du Sang du Foie, et l'influence que le Sang du Cœur a sur le sommeil recoupe celle du Sang du Foie.

D'autre part, l'Âme Éthérée est également responsable des « rêves » au sens large, c'est-à-dire nos rêves,

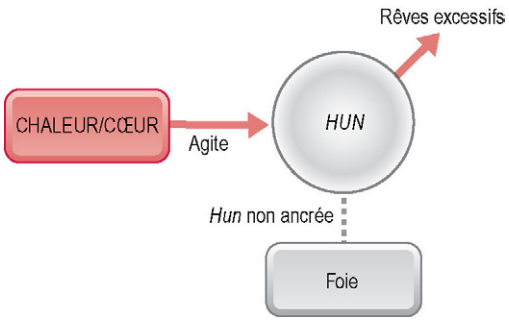


Figure 3.7 Rêves excessifs dus à une absence d'ancrage de l'Âme Éthérée dans le Foie.

nos objectifs et nos projets. Lorsqu'une personne a un « rêve » dans sa vie, ce dernier dépend aussi de l'activité de l'Âme Éthérée. L'Âme Éthérée est donc également responsable des rêves aux sens positif du terme, c'est-à-dire avoir un but dans la vie et des « rêves » dans le sens d'objectifs. Comme nous le verrons plus loin, l'absence de direction que l'on donne à sa vie, d'objectifs, de rêves, de projets est un des aspects principaux de la dépression et provient d'une absence de « mouvement » de l'Âme Éthérée.

Ainsi, l'Âme Éthérée a une influence sur nos rêves de la nuit et nos « rêves de vie » à l'état de veille. Lorsque l'Âme Éthérée est aux yeux, nous avons des visions externes, lorsqu'elle est au Foie, nous avons des visions internes, semblables aux rêves de nos rêves de vie.

Enfin, l'Âme Éthérée est également responsable de la rêverie. Dans le *Classique des catégories*, Zhang Jie Bin écrit : « *Quand le sujet paraît absent, comme en transe, c'est que l'Âme Éthérée erre sans résidence* »[16]. Il dit aussi : *Lorsque quelqu'un est en transe, comme dans un rêve, cela vient de ce que l'Âme Éthérée nage sur les bords* [de la conscience][17]. Ainsi, lorsque le Sang du Foie ou le Yin du Foie souffre de vide, l'Âme Éthérée erre à l'extérieur, comme dans un rêve, et la personne n'a pas de but clair ni de direction dans sa vie. Le trouble de déficit de l'attention (TDA) peut aussi se caractériser par le mouvement de l'Âme Éthérée dans le cadre de la rêverie.

L'Âme Éthérée peut même quitter le corps temporairement, comme certaines expressions chinoises en attestent. Par exemple, *fan hun* (littéralement, « le retour de Hun ») signifie « revenir à la vie » après une absence mentale au cours de laquelle l'âme a quitté le corps. *Hun fei po san* (littéralement, « hun qui flotte, po qui est dispersée ») signifie « avoir peur au point d'en perdre ses esprits » ou « être tétanisé et muet », par exemple, sous l'effet d'un coup de foudre.

RÉSUMÉ

L'âme Éthérée, le sommeil et les rêves

- L'Âme Éthérée est responsable d'un sommeil profond et d'une quantité normale de rêves.
- Lorsque l'Âme Éthérée va aux yeux le jour, la personne peut voir ; lorsqu'elle va aux yeux la nuit, la personne rêve.
- Si l'Âme Éthérée n'est pas ancrée dans le Sang du Foie et le Yin du Foie, elle peut errer à l'excès et provoquer des rêves trop nombreux ou désagréables.
- L'Âme Éthérée est responsable de nos rêves de vie.

LE MOUVEMENT DE L'ÂME ÉTHÉRÉE ET LES ACTIVITÉS MENTALES

L'Âme Éthérée aide l'Esprit pour ses activités mentales. *La droiture des cinq méridiens*, texte de la dynastie des Tang, dit : « *La connaissance dépend de l'activité de l'Âme Éthérée* »[18]. L'Âme Éthérée procure à l'Esprit (qui est responsable de la pensée rationnelle) l'intuition et l'inspiration. Elle donne aussi de la « mobilité » à l'Esprit, dans la mesure où elle lui donne la possibilité d'autocompréhension et d'introspection, tout comme l'aptitude à se projeter à l'extérieur et à entrer en relation avec les autres. Cette capacité de mouvement et de projection à l'extérieur est en relation étroite avec les mouvements libres et rapides qui caractérisent le Qi du Foie.

Le médecin contemporain Wang Ke Qin dit : « *Hun implique le mouvement* »[19]. Il fait également cette remarque intéressante : « *L'Âme Éthérée est la deuxième strate de l'activité mentale* »[20]. Le chapitre 9 des *Questions simples* dit : « *Le mouvement dépend de l'Esprit et de l'Âme Éthérée ; le Foie abrite l'Âme Éthérée et il est la racine de l'arrêt des extrêmes* [c'est-à-dire l'organe qui régule et équilibre] »[21].

On doit se souvenir qu'on utilise souvent, en rapport avec l'Âme Éthérée, des mots comme « se mouvoir », « aller et venir », « baigner ». Par exemple, comme nous l'avons déjà signalé, l'Âme Éthérée correspond aux *« va-et-vient de l'Esprit »* ou *« quand l'Âme Éthérée baigne les yeux, ceux-ci peuvent voir »*. Il est intéressant de rapprocher cette qualité de l'Âme Éthérée, sur le plan éthéré, du mouvement tourbillonnant d'un esprit que décrit l'ancien caractère chinois et, sur le plan physique, de la circulation régulière du Qi du Foie.

On décrit toujours l'Âme Éthérée comme « le va-et-vient de l'Esprit *(Shen)* » *(sui Shen wang lai wei zhi Hun)* ou, en d'autres termes, « ce qui suit l'Esprit quand il va et vient est l'Âme Éthérée ». Au niveau psychique, cela signifie que l'Âme Éthérée fournit du « mouvement » à l'Esprit, au sens d'intuition, d'inspiration, de mouvement vers les autres, de créativité, de rêves (au sens des rêves que l'on a dans la vie), d'objectifs, d'imagination, de projets, de symboles et d'archétypes. L'Âme Éthérée donne à l'Esprit la tension psychique du Bois qui lui est nécessaire. Un Esprit sans Âme Éthérée serait comme un ordinateur puissant sans logiciel.

Il est intéressant de voir que des philosophes modernes disent la même chose. Searle écrit :

La façon dont le système fonctionne est que le cerveau est un ordinateur digital et ce que l'on appelle « l'esprit » est un programme ou un ensemble de programmes informatiques digitaux. L'esprit est au cerveau ce que le logiciel est au disque dur[22].

NOTE CLINIQUE
Au niveau psychique, l'Âme Éthérée est responsable du « mouvement » de l'Esprit, au sens d'intuition, d'inspiration, de mouvement vers les autres, de créativité, de rêves (les rêves que l'on a dans la vie), d'objectifs, d'imagination, de projets, de symboles et d'archétypes. L'Âme Éthérée donne à l'Esprit la tension psychique du Bois qui lui est nécessaire. Pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée, j'utilise V-47 Hunmen et VB-40 Qiuxu.

Un aspect important du mouvement de l'Âme Éthérée est le mouvement que les êtres ont vers les autres dans le cadre des relations humaines. Il touche tous les types de relations, comme le mariage, la relation amoureuse, les relations familiales et professionnelles. L'Âme Éthérée est responsable de notre capacité à avoir des relations avec les autres, d'interagir avec eux et se sympathiser avec eux.

NOTE CLINIQUE
On pourrait considérer l'autisme comme une pathologie de la fonction de l'Âme Éthérée qui consiste à se projeter vers l'extérieur, à aller vers les autres et à leur répondre au plan émotionnel.

La relation entre l'Esprit, qui est responsable de la pensée rationnelle (mais aussi de notre vie émotionnelle), et l'Âme Éthérée, qui est responsable de l'intuition et de l'inspiration, est quelque peu semblable à celle qui lie Athéna et Dionysos dans la mythologie grecque. En fait, Athéna est la déesse de la raison et de la sagesse, alors que Dionysos est le dieu des religions mystérieuses, de l'extase, de la fuite de l'univers quotidien grâce à une intoxication de l'esprit et à l'initiation à des rites secrets. Un vase grec ancien présente un superbe dessin montrant Dionysos qui pousse Athéna sur une balançoire (Fig. 3.8). Cette scène illustre les nécessaires coordination et intégration du côté rationnel de la psyché (symbolisée par Athéna) et de son côté « ténébreux », spontané et non rationnel (symbolisé par Dionysos).

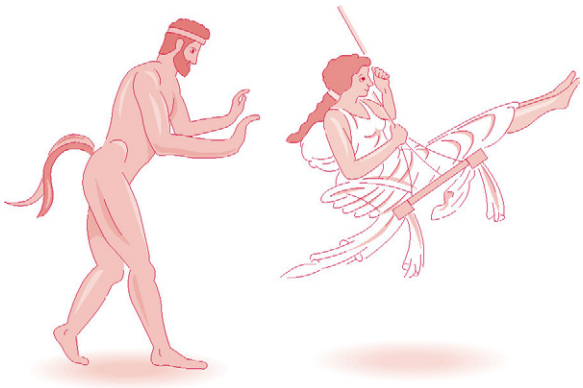


Figure 3.8 Comparaison entre la relation qui lie l'Âme Éthérée et l'Esprit et celle qui lie Dionysos et Athéna.

Ce dessin grec est une bonne illustration du « mouvement » que l'Âme Éthérée dévolue à l'Esprit, symbolisé par le mouvement de poussée de la balançoire par Dionysos.

Il existe d'autres relations entre Dionysos et l'Âme Éthérée. Selon Trimble, Dionysos représente *« une force qui est au-delà du contrôle humain mais que l'on ne peut réprimer ; cette force qui prend possession de notre esprit et nous met dans tous nos états, c'est l'extase »*[23].

RÉSUMÉ

Le mouvement de l'Âme Éthérée et les activités mentales

- L'Âme Éthérée contribue aux activités mentales de l'Esprit *(Shen)* en lui fournissant des idées, de l'intuition, des projections mentales et de la créativité.
- Cette activité de l'Âme Éthérée dépend de son « va-et-vient ».

L'ÉQUILIBRE DES ÉMOTIONS

L'Âme Éthérée a pour fonction de maintenir un équilibre normal entre l'excitation et le contrôle de la vie émotionnelle, sous l'influence du Cœur et de l'Esprit. Les émotions font normalement partie de notre vie psychique et nous faisons tous l'expérience, au cours de notre vie, de la colère, de la tristesse, de l'inquiétude ou de la peur, sans que cela n'entraîne de maladie. L'Âme Éthérée, qui est responsable de la partie la plus intuitive et subconsciente de l'Esprit, joue un rôle dans le maintien de l'équilibre émotionnel et, avant tout, évite que les émotions deviennent excessives et provoquent des maladies.

Cette fonction de régulation de l'Âme Éthérée est en relation étroite avec l'équilibre entre le Sang du Foie (la partie Yin du Foie) et le Qi du Foie (la partie Yang du Foie). Le Sang du Foie et le Qi du Foie doivent être en harmonie, et le Sang du Foie doit enraciner le Qi du Foie pour éviter que celui-ci ne stagne ou n'aille à contresens. Au niveau psychique et émotionnel, le Sang du Foie doit enraciner l'Âme Éthérée, permettant ainsi à la vie émotionnelle d'être équilibrée et heureuse. C'est une des raisons pour lesquelles ont dit que le Foie est un organe qui « régule et harmonise » (Fig. 3.9).

Le chapitre 9 des *Questions simples* dit : *« Le Foie est la résidence de l'Âme Éthérée et la racine de l'arrêt des extrêmes* [c'est-à-dire qu'il a une fonction de régulation et d'équilibrage]. »[24]. Si le Sang du Foie souffre de vide, la peur et l'anxiété surviennent ; si le Yang du Foie est en excès, la colère arrive. Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* dit : *« Si le Foie souffre de vide, on connaît la peur ; s'il souffre de plénitude, on connaît la colère »*[25]. Tang Zong Hai écrit dans le *Traité des maladies du Sang* : *« Si le Sang du Foie est déficient, le Feu agite l'Âme Éthérée, ce qui se traduit par des pollutions nocturnes accompagnées de rêves »*[26].

Tang Zong Hai décrit clairement l'équilibre entre le Sang du Foie et le Qi du Foie lorsqu'il écrit :

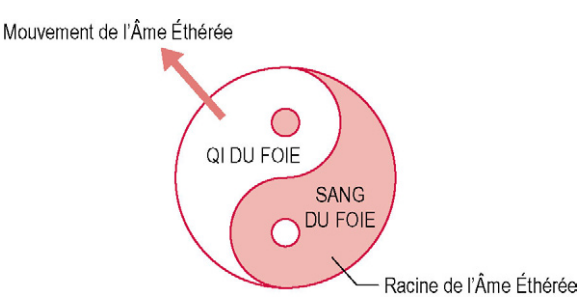


Figure 3.9 Relation entre le Qi du Foie, le Sang du Foie et l'Âme Éthérée.

L'Âme Éthérée est le Yang de l'Essence [Jing] et l'esprit du Qi. Si le Qi du corps est Yang et le Sang Yin, le Yang ne peut pas exister sans le Yin, et le Qi ne peut pas exister sans le Sang. Le Foie gouverne le Sang et contient le Yang ; c'est une fonction de l'Âme Éthérée[27].

Cet extrait est intéressant car la dernière phrase dit clairement que c'est l'Âme Éthérée qui permet de maintenir un équilibre entre le Sang du Foie et le Qi du Foie, c'est-à-dire entre les aspects Yin et Yang du Foie. Dans un contexte émotionnel, cela signifie que l'Âme Éthérée procure une circulation libre et équilibrée du Qi du Foie.

La libre circulation du Qi du Foie est la contrepartie physique de « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, qu'il faut réguler et équilibrer. Si le Qi du Foie est insuffisant (en cas de stagnation, par exemple), la personne est déprimée et n'a pas accès à ses propres émotions, s'il est excessif (en cas de montée du Yang du Foie ou de Feu du Foie, par exemple), la personne est agitée, en colère, dominée par ses émotions ou elle présente un léger état maniaque (Fig. 3.10 et 3.11).

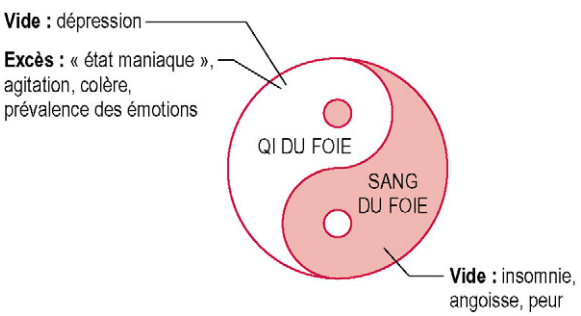


Figure 3.10 États pathologiques de la relation entre le Qi du Foie et le Sang du Foie.

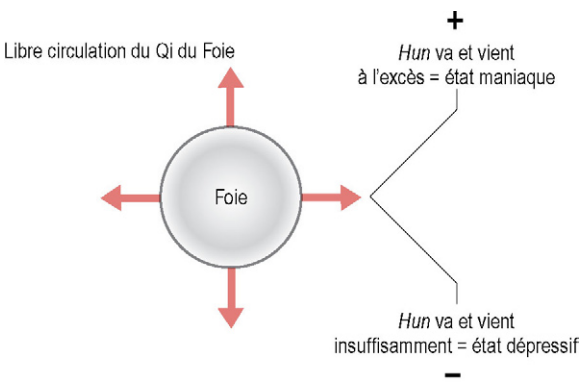


Figure 3.11 Pathologie du mouvement excessif ou du mouvement insuffisant du Qi du Foie.

NOTE CLINIQUE
La libre circulation du Qi du Foie est la contrepartie physique du « va et vient » de l'Âme Éthérée, qu'il faut réguler et équilibrer. Si le Qi du Foie est insuffisant (en cas de stagnation, par exemple), la personne est déprimée et n'a pas accès à ses propres émotions, s'il est excessif (en cas de montée du Yang du Foie ou de Feu du Foie, par exemple), la personne est agitée, en colère, dominée par ses émotions ou elle présente un léger état maniaque. Les meilleurs points pour réguler et équilibrer le va-et-vient de l'Âme Éthérée sont F-3 Taichong et V-47 Hunmen.

Il existe deux états émotionnels qui sont à l'opposé l'un de l'autre et qui se caractérisent par un Qi du Foie hyperactif (avec des « allées et venues » excessives de l'Âme Éthérée) ou par une stagnation du Qi du Foie (avec des « allées et venues » insuffisantes de l'Âme Éthérée). Ils sont décrits comme étant une « Plénitude » ou un « Vide » de l'Esprit *(Shen)*. Le chapitre 62 des *Questions simples* dit :

Quels sont les symptômes de la « Plénitude » ou du « Vide » de l'Esprit (Shen) ? Lorsque l'Esprit souffre de Plénitude, la personne rit de façon incontrôlable, lorsque l'Esprit souffre de Vide, elle est triste[28].

RÉSUMÉ

L'Âme Éthérée équilibre des émotions

- L'Âme Éthérée a pour fonction de maintenir un équilibre normal entre l'excitation et le contrôle de la vie émotionnelle, sous l'influence du Cœur et de l'Esprit.
- Au niveau émotionnel, le Sang du Foie a besoin d'ancrer l'Âme Éthérée pour une vie émotionnelle équilibrée et heureuse.
- La libre circulation du Qi du Foie est la contrepartie physique du « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, qu'il faut réguler et équilibrer. Si le Qi du Foie est insuffisant (en cas de stagnation, par exemple), la personne est déprimée et n'a pas accès à ses propres émotions, s'il est excessif (en cas de montée du Yang du Foie ou de Feu du Foie, par exemple), la personne est agitée, en colère, dominée par ses émotions ou elle présente un léger état maniaque.

LES YEUX ET LA VISION

L'Âme Éthérée est en relation avec les yeux et la vision. Tang Zong Hai dit : *« Quand l'Âme Éthérée gagne les yeux, ils peuvent voir »*[29]. *Le secret de la fleur d'or*, au chapitre 2, dit :

Dans la journée, l'Âme Éthérée est dans les yeux et la nuit, dans le Foie. Lorsque l'Âme Éthérée est dans les yeux, les yeux peuvent voir correctement ; quand elle est dans le Foie, la personne rêve [30].

Outre la vision physique, l'Âme Éthérée peut aussi nous fournir une « vision » de la vie, c'est-à-dire la capacité à avoir des rêves, des projets et de la créativité.

NOTE CLINIQUE
Les points les plus efficaces pour exercer une influence sur l'Âme Éthérée et la vue sont VB-37 Guangming, F-2 Xingjian et V-18 Ganshu.

On peut facilement rattacher cette relation avec les yeux au fait que l'Âme Éthérée s'enracine dans le Sang du Foie, car ce dernier nourrit les yeux.

Sur le plan psychique, l'Âme Éthérée nous « ouvre les yeux » et nous permet de comprendre. La nuit, c'est l'Âme Éthérée qui nous permet de « voir » pendant les rêves. Ainsi, l'Âme Éthérée est responsable de la vision de trois façons différentes : la vue au niveau physique, la « vue » pendant les rêves nocturnes et la « vision » que l'on a de la vie (Fig. 3.12).

RÉSUMÉ

L'Âme Éthérée, les yeux et la vision

- L'Âme Éthérée est en relation avec les yeux et la vision.
- Dans la journée, l'Âme Éthérée est dans les yeux et la nuit, dans le Foie. Lorsque l'Âme Éthérée est dans les yeux, les yeux peuvent voir correctement ; quand elle est dans le Foie, la personne rêve.
- Sur le plan psychique, l'Âme Éthérée nous « ouvre les yeux » et nous permet de comprendre.

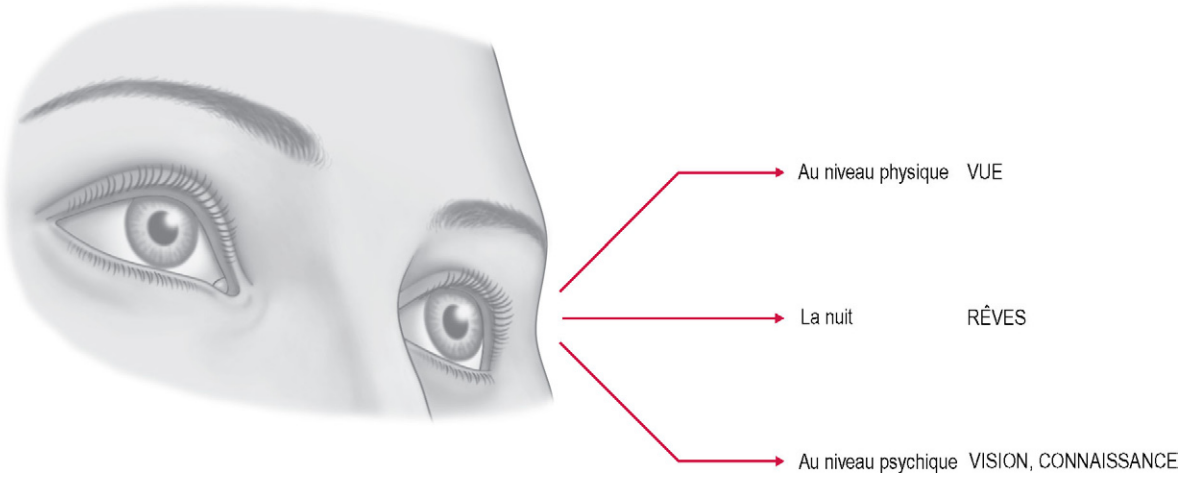


Figure 3.12 Les trois différentes implications de l'Âme Éthérée sur la « vue ».

LE COURAGE

L'Âme Éthérée est liée au courage ou à la lâcheté, et c'est pourquoi on appelle parfois le Foie « l'organe résolu ». Tang Zong Hai dit : « *Quand l'Âme Éthérée n'est pas forte, la personne est timide* »[31]. La « force » de l'Âme Éthérée dans ce cadre provient surtout du Sang du Foie. Quand le Sang du Foie est abondant, la personne est courageuse et peut affronter sans faiblir les difficultés de la vie.

En cas de déséquilibre, le Yang du Foie s'élève facilement, ce qui provoque de la colère ; de la même manière, à l'état normal, le même type d'énergie mentale provenant du Sang du Foie peut donner à la personne une conduite très créative et une grande résolution dans sa vie. Quand le Sang du Foie souffre de vide et que l'Âme Éthérée est indécise, la personne manque de courage et de résolution, n'affronte pas les difficultés ni ne prend de décisions, et elle se sent facilement découragée. Une sensation vague de peur, le soir, à l'endormissement est aussi due à un manque d'enracinement de l'Âme Éthérée.

NOTE CLINIQUE
Pour stimuler le « courage » de l'Âme Éthérée, je pique le point VB-40 Qiuxu.

Le courage et la résolution dépendent aussi de la force de la Vésicule Biliaire.

RÉSUMÉ

L'Âme Éthérée et le courage

- L'Âme Éthérée est liée au courage ou à la lâcheté, et c'est pourquoi on appelle parfois le Foie « l'organe résolu ».
- Quand le Sang du Foie est abondant, la personne est courageuse et peut affronter sans faiblir les difficultés de la vie. Quand le Sang du Foie souffre de vide et que l'Âme Éthérée est indécise, la personne manque de courage et de résolution, n'affronte pas les difficultés ni ne prend de décisions, et elle se sent facilement découragée.

LA CAPACITÉ À PLANIFIER

L'Âme Éthérée a aussi une influence sur notre aptitude à planifier notre vie et à lui donner une orientation. Le manque d'orientation dans la vie et un sentiment de confusion spirituelle sont à l'image de l'Âme Éthérée, errant seule dans l'espace et le temps. Ce manque d'orientation et de planification est dû à un « va-et-vient » insuffisant de l'Âme Éthérée.

Si le Foie est florissant, l'Âme Éthérée est fermement ancrée et peut nous aider à planifier clairement notre vie, avec sagesse et créativité. Si le Sang du Foie et le Yin du Foie souffrent de vide, le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant et nous manquons d'orientation et de perspective dans notre vie.

Ce manque d'orientation et de rêves dans notre vie représente un trouble spirituel courant et une caractéristique importante de la dépression.

RÉSUMÉ

L'Âme Éthérée et la capacité à planifier

- L'Âme Éthérée a aussi une influence sur notre aptitude à planifier notre vie et à lui donner une orientation.
- Si le Foie est florissant, l'Âme Éthérée est fermement ancrée et peut nous aider à planifier clairement notre vie, avec sagesse et créativité. Si le Sang du Foie et le Yin du Foie souffrent de vide, le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant et nous manquons d'orientation et de perspective dans notre vie.
- Le manque d'orientation et de rêves dans notre vie représente un trouble spirituel courant et une caractéristique importante de la dépression.

LES RELATIONS AVEC L'ESPRIT

Cette partie abordera les rubriques suivantes :

- La relation entre l'Âme Éthérée et l'Esprit.
- « Légère » conduite maniaque en pratique clinique.
- Exemples de la nature de l'Âme Éthérée.
- L'Âme Éthérée et les pathologies modernes.
- L'Âme Éthérée et la psychologie bouddhiste.
- L'Âme Éthérée et la psychologie jungienne.
- Le mouvement d'expansion et de contraction de l'Âme Éthérée.
- Tableaux cliniques des pathologies de l'Âme Éthérée.

La relation entre l'Âme Éthérée et l'Esprit

Il est important d'envisager les relations entre l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*). Toutes les deux sont de nature Yang et sont étroitement liées l'une à l'autre car elles participent à toutes les activités mentales de l'être humain. Nous avons déjà vu que l'Âme Éthérée est décrite comme « le va-et-vient » de l'Esprit, ce qui signifie que, grâce à l'Âme Éthérée, l'Esprit peut se projeter dans le monde extérieur et vers les autres, et peut aussi se tourner vers l'intérieur pour recevoir l'intuition, l'inspiration, les rêves et les images qui proviennent de l'inconscient.

Comme nous l'avons vu plus haut, le médecin contemporain Wang Ke Qin décrit l'Âme Éthérée comme « une autre strate de conscience ». C'est une bonne description de la nature de l'Âme Éthérée ; il s'agit d'une autre partie de notre psyché qui est indépendante de l'Esprit (*Shen*) mais qui est un élément essentiel de la psyché. Dans un sens psychanalytique, « une autre strate de conscience » pourrait s'interpréter comme étant l'inconscient, bien qu'il faille être très prudent lorsqu'on fait des parallèles directs entre des idées chinoises anciennes et la psychanalyse moderne.

Ce qui est primordial, dans cette nature de l'Âme Éthérée telle que comme nous l'avons décrite plus haut, c'est qu'elle a une existence *indépendante* de l'Esprit, comme le prouve la présence du radical *gui* dans son pictogramme ; il s'agit du *gui* de notre psyché. Ici, le terme de *gui* n'est pas utilisé dans le sens « d'esprit » de la personne défunte ou de « fantôme », mais dans un sens métaphorique ; il constitue la partie souterraine de notre psyché, le dépositaire des idées, des aspirations, de la créativité, des projets, des rêves de vie, et des archétypes.

Ainsi, quand le Sang du Foie est abondant et l'Âme Éthérée ferme, la communication entre l'inconscient et l'Esprit se fait facilement, et ce dernier reçoit ainsi l'inspiration de la créativité et des projets. D'un autre côté, parce que l'Esprit fournit contrôle et intégration à l'Âme Éthérée, il doit exercer une certaine forme de « contrôle » sur le côté matériel de l'Âme Éthérée et surtout l'intégrer dans la psyché prise comme un ensemble.

Une relation parfaite entre l'Esprit et l'Âme Éthérée est une relation dans laquelle le premier donne une « mobilité » à cette dernière qui se traduit par des objectifs, de l'intuition, de la créativité, des idées, des rêves, des projets, etc., tout en exerçant une forme de « contrôle » sur le matériau qui lui parvient de l'Âme Éthérée et qu'il intègre. Livrée à elle-même, il est de la nature de l'Âme Éthérée de « se déplacer » et « d'errer » ; l'Âme Éthérée est toujours en recherche et propose sans cesse des idées, des projets, des aspirations, etc. Mais l'esprit ne peut gérer qu'une chose à la fois et il doit l'intégrer à la psyché. La figure 3.13 illustre le concept qui veut que l'Âme Éthérée soit la source de plusieurs idées, plans, projets, inspiration et rêves de vie que l'Esprit ne peut traiter que l'un après l'autre.

Zhang Jie Bin dit, dans le *Classique des catégories* : *« Le Shen du Qi s'appelle Hun ». « L'Esprit et l'Âme Éthérée sont de nature Yang. L'Âme Éthérée suit l'Esprit ; si l'Esprit est inconscient, l'Âme Éthérée est balayée ». Et « L'esprit est Yang dans le Yang, l'Âme Éthérée est Yin dans le Yang »*[32].

La figure 3.13 illustre la relation idéale entre l'Esprit et l'Âme Éthérée, relation dans laquelle le mouvement

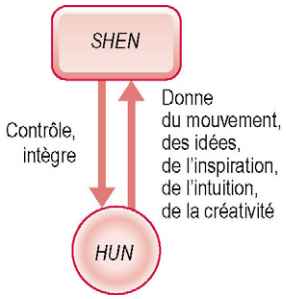


Figure 3.13 Relation normale entre l'Âme Éthérée et l'Esprit.

de l'Âme Éthérée est normal, tout comme le rôle de contrôle et d'intégration de l'Esprit.

Étant la source des idées et des rêves de vie de l'Esprit, l'Âme Éthérée peut être comparée à une mer ; le monde de l'Âme Éthérée est un monde souterrain et indifférencié, et c'est également le monde de *gui*. L'Âme Éthérée est le *gui* de notre vie émotionnelle et spirituelle.

L'Esprit ne peut gérer qu'une pensée venant de l'Âme Éthérée à la fois, et il lui faut donc exercer une certaine forme de contrôle sur ce côté matériel de l'Âme Éthérée. Il lui faut aussi intégrer le matériau en provenance de l'Âme Éthérée dans la psyché. Si l'Esprit est fort et que l'Âme Éthérée est correctement « rassemblée », ces deux instances sont en harmonie et la personne a un point de vue calme et elle est capable d'introspection et de sagesse.

Si l'Âme Éthérée n'a pas un mouvement de « va-et-vient » suffisant, elle peut perdre sa mobilité et son inspiration, la personne va alors être déprimée, sans but ni projet. L'Âme Éthérée peut se trouver restreinte dans sa mobilité soit par elle-même soit parce que l'Esprit la contrôle à l'excès, ce qui arrive chez les personnes qui ont des vues trop rigides et refoulées. La figure 3.14 illustre les deux situations dans lesquelles la mobilité de l'Âme Éthérée est soit réduite de son propre fait (à droite), soit parce que l'Esprit la contrôle à l'excès (à gauche).

Inversement, si le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif il y a profusion d'idées, de plans de projets, d'inspiration, etc. qui partent de l'Âme Éthérée et submergent l'Esprit, qui ne peut ni les contrôler ni les intégrer. C'est ce que l'on voit chez certaines personnes qui ont des idées, des rêves et des projets à foison qui ne sont jamais suivis d'effet parce que leur Esprit chaotique ne peut contrôler l'Âme Éthérée.

Il y a deux facteurs possibles susceptibles d'amener à cette situation. Si l'Esprit est faible et ne retient ni contrôle l'Âme Éthérée, celle-ci va être trop agitée, sa « mobilité » va être excessive, ce qui n'apportera que confusion et chaos à l'Esprit et va rendre la personne instable, incapable de se fixer sur quoi que ce soit, avec un comportement

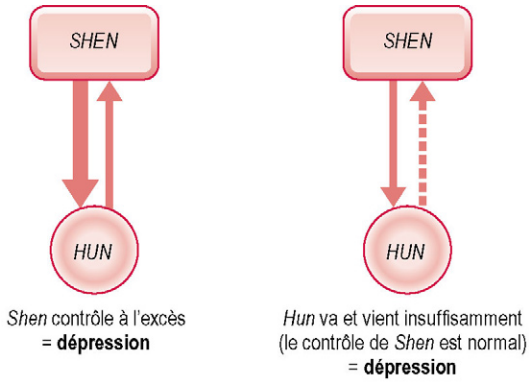


Figure 3.14 Insuffisance de mobilité de l'Âme Éthérée.

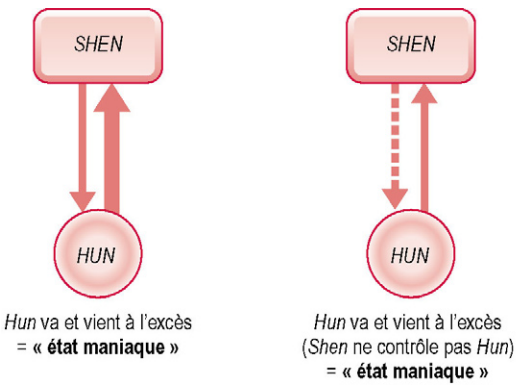


Figure 3.15 Mobilité excessive de l'Âme Éthérée.

légèrement maniaque. D'un autre côté, le mouvement de l'Âme Éthérée peut être excessif en lui-même (et non parce que l'Esprit n'arrive pas à le contrôler) ; le résultat est le même, c'est-à-dire qu'on a une profusion d'idées, de rêves de vie, de plans qui partent de l'Âme Éthérée et font que la personne a une conduite quelque peu maniaque. La figure 3.15 illustre les deux situations dans lesquelles le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif de son propre fait (à gauche) ou parce que l'Esprit ne la contrôle pas suffisamment (à droite).

L'Esprit doit pouvoir intégrer l'Âme Éthérée mais aussi assimiler les images, les symboles et les rêves qui traversent celle-ci. Pour l'Esprit conscient, cela veut dire rassembler deux façons disparates de voir le monde, l'une consciente et rationnelle (celle de l'Esprit), l'autre, entièrement différente, sous l'emprise de l'Âme Éthérée. Sinon, l'Esprit peut être débordé par le contenu de l'Âme Éthérée et se trouver obstrué avec le risque, dans les cas graves, de déboucher sur la psychose. Mais si l'Esprit est faible, ou si l'Âme Éthérée « va et vient » à l'excès, le matériau né de l'Âme Éthérée ne pourra pas être intégré par l'Esprit.

!

Les mots-clés qui décrivent la fonction de l'Esprit par rapport à l'Âme Éthérée sont *contrôle* et *intégration*.

Léger « comportement maniaque » en pratique clinique

Comme j'ai parfois utilisé les mots « état maniaque » et « trouble bipolaire » ou « psychose maniaco-dépressive » en liaison avec la situation dans laquelle l'Âme Éthérée, insuffisamment contrôlée par l'Esprit, « va et vient » à l'excès, je voudrais préciser ce que j'entends par là.

En psychiatrie, les signes et symptômes du *trouble bipolaire* (ou d'un *épisode maniaque*) comprennent[33] :

- un regain d'énergie, d'activité et d'agitation,
- une humeur excessivement « haute », « trop bonne » et euphorique,
- une irritabilité extrême,
- de nombreuses pensées incessantes et un discours extrêmement rapide, passant du coq à l'âne,
- une forte distraction, l'impossibilité de se concentrer correctement,
- un très faible besoin de sommeil,
- des croyances irréalistes en ses propres capacités et pouvoirs,
- un jugement inadapté,
- des dépenses compulsives,
- une longue période pendant laquelle le comportement n'est pas le comportement habituel,
- des besoins sexuels accrus,
- un abus d'intoxicants, surtout de cocaïne, d'alcool et de somnifères,
- une conduite provocatrice, dérangeante ou agressive,
- le déni de la maladie.

La psychose maniaco-dépressive avérée est présentée au chapitre 19. Il est important de comprendre que la manie et la conduite maniaque peuvent revêtir des degrés de gravité divers ; en réalité, la frontière entre la « maladie mentale » et la « normalité » n'est pas nette et bien définie, et on peut rencontrer toute une série de comportements qui, bien que n'étant pas « normaux », ne peuvent néanmoins pas être déclarés comme participant d'une « maladie mentale ». Autrement dit, les formes légères du « trouble bipolaire » et de la « conduite maniaque » sont relativement fréquentes. Chaque fois que le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif, il y a possibilité de conduite maniaque.

NOTE CLINIQUE

Le trouble bipolaire et la conduite maniaque peuvent revêtir des degrés de gravité divers ; en réalité, la frontière entre la « maladie mentale » et la « normalité » n'est pas nette et bien définie, et on peut rencontrer toute une série de comportements qui, bien que n'étant pas « normaux », ne peuvent néanmoins pas être déclarés comme participant d'une « maladie mentale ». Autrement dit, les formes légères du « trouble bipolaire » et de la « conduite maniaque » sont relativement fréquentes. Chaque fois que le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif, il y a possibilité de conduite maniaque.

Mes critères personnels pour identifier une conduite comme « légèrement maniaque » (chez des sujets normaux qui ne souffrent pas d'une maladie mentale) sont les suivants :

- agitation mentale, nervosité,
- hyperactivité,
- travailler ou rester actif la nuit,
- dépenser beaucoup,
- avoir de nombreux projets en même temps sans qu'un d'eux ne prenne forme,
- confusion mentale,
- pensées obsessionnelles,
- rires nombreux,
- discours incessant,
- propension à prendre des risques,
- tempérament artistique.

Exemples de la nature de l'Âme Éthérée

De façon à permettre au lecteur d'appréhender les actions de l'Âme Éthérée, j'ai retenu six domaines différents (Fig. 3.16) :

1. les enfants,
2. l'inspiration artistique,
3. les rêves,
4. le somnambulisme,
5. le rêve éveillé dirigé,
6. le coma.

Les enfants

Les enfants sont un bon exemple pour comprendre l'activité de l'Âme Éthérée. Chez les jeunes enfants, l'Esprit (*Shen*) est « immature » ; ainsi, il ne contrôle pas et ne restreint pas l'Âme Éthérée, situation qui, alors

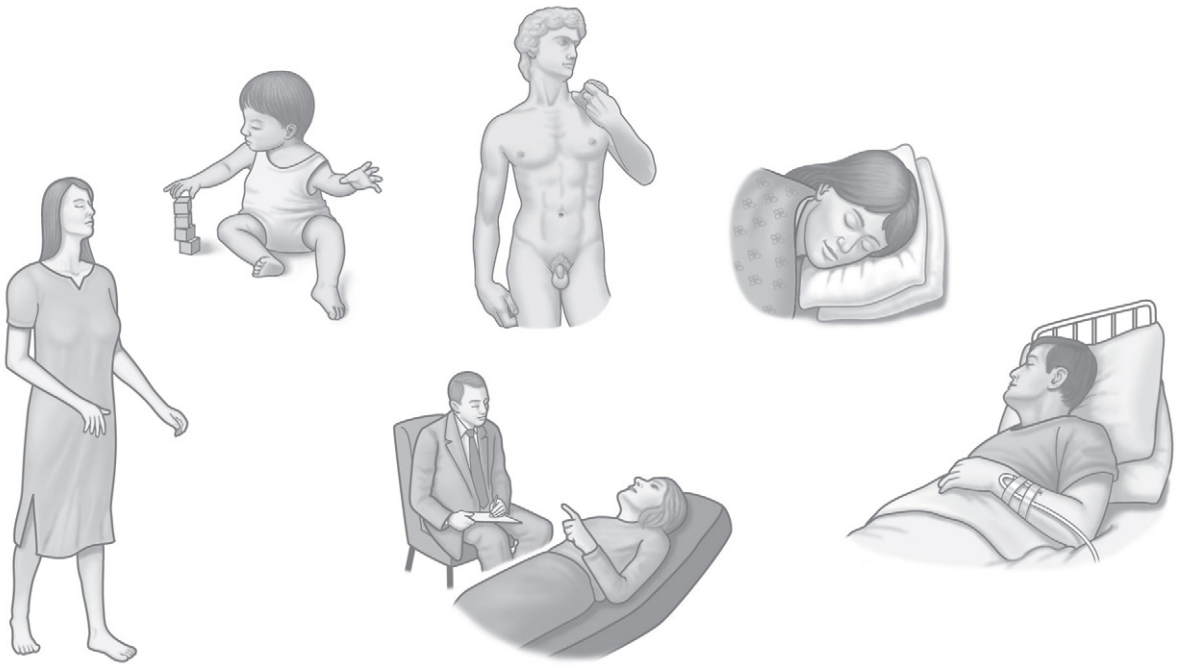


Figure 3.16 Six situations illustrant l'activité de l'Âme Éthérée.

qu'elle est pathologique chez les adultes (voir la partie droite de la figure 3.15), est parfaitement normale chez les enfants.

C'est pourquoi entre environ les âges de 2 ans et de 7 ans, les enfants vivent dans le monde de l'Âme Éthérée, fait d'une imagination débordante et de fantasmes, un monde dans lequel les objets inanimés prennent vie. Un tel comportement, normal chez les enfants, est considéré comme pathologique chez les adultes. Après l'âge de 7 ans, l'Esprit (*Shen*) mûrit et commence à contrôler et à restreindre l'Âme Éthérée.

L'inspiration artistique

L'inspiration artistique est un autre bon exemple de l'activité de l'Âme Éthérée. L'inspiration artistique (tout du moins dans l'art occidental) vient de l'Âme Éthérée, pas de l'Esprit[34]. L'Âme Éthérée est la source de laquelle jaillissent la créativité et l'inspiration. C'est la même énergie psychique qui conduit à des comportements maniaques dans des situations pathologiques qui est à l'œuvre dans la création artistique. En réalité, c'est là la conséquence du « va-et-vient » de l'Âme Éthérée. C'est l'Âme Éthérée qui est la source des images qui s'imposent à un artiste. Il est intéressant de constater que dans la communauté artistique, il y a, par rapport à la population globale, une fréquence énorme de personnes présentant des troubles bipolaires[35].

Les rêves

Les rêves proviennent de l'errance de l'Âme Éthérée au cours de la nuit ; lorsque l'Âme Éthérée va aux yeux pendant le jour, nous voyons ; lorsque l'Âme Éthérée va aux yeux pendant la nuit, nous rêvons. Il est intéressant de voir que la majorité des rêves se situe pendant le sommeil paradoxal, caractérisé par des mouvements oculaires rapides (REM). On pourrait soutenir que ces derniers sont le fait de l'Âme Éthérée, qui va aux yeux pendant la nuit ! Il est aussi intéressant de constater que nous trouvons plus pénible une nuit peuplée de nombreux rêves qu'une nuit sans sommeil.

Le « langage » des rêves est également intéressant. Les rêves nous parlent en utilisant un langage symbolique précisément parce qu'ils viennent de l'Âme Éthérée et non de l'Esprit.

Le sommeil du rêve est une bonne illustration des rôles respectifs de l'Esprit (le *Shen* du Cœur) et de l'Âme Éthérée. Lorsque nous sommes endormis, l'Esprit est temporairement en situation d'incapacité (pour ainsi dire) mais pendant le rêve, il retrouve une certaine conscience qui lui est fournie par le mouvement de l'Âme Éthérée pendant la nuit.

D'un point de vue occidental, Damasio dit quelque chose de proche. Il prétend que l'état de veille et la conscience vont généralement de pair mais qu'il y a des

situations dans lesquelles ce n'est pas le cas. Pendant le sommeil du rêve, la conscience est quelque peu présente, mais pas l'état de veille ; ceci s'explique par le fait que l'Esprit est endormi mais l'Âme Éthérée bouge et produit une certaine forme de conscience. Il existe des situations neurologiques dans lesquelles on trouve l'inverse, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de conscience mais il y a un état de veille, par exemple, au cours d'une crise de petit mal[36].

Le somnambulisme

Dans le somnambulisme, au cours duquel l'Esprit est inactif mais l'Âme Éthérée active, l'Âme Éthérée erre dans la nuit et provoque le somnambulisme. D'ailleurs, le point V-47 Hunmen (« Porte de l'Âme Éthérée ») était traditionnellement utilisé en cas de somnambulisme.

Le rêve éveillé dirigé

Le rêve éveillé dirigé est une technique de psychothérapie dans laquelle le thérapeute évoque une scène particulière et demande au patient de s'imaginer dans cette scène et de décrire ce qui se passe, comme si c'était un rêve. Le but de cet exercice est de déjouer l'analyse critique de l'Esprit et de faire émerger du matériau psychique provenant de l'Âme Éthérée, comme cela se produit au cours des rêves.

Jung décrivait ainsi cette technique :

On apprend à s'asseoir et à tout simplement regarder un fragment de rêve sans essayer le moins du monde de le guider, de le contrôler ou d'intervenir. Le but est de permettre à l'image de prendre vie grâce à sa propre énergie psychique autonome [= l'Âme Éthérée], *notre ego* [= l'Esprit] *laissant libre cours à nos espérances, nos présuppositions ou nos interprétations. Après un certain entraînement et les conseils initiaux du thérapeute, cette image interne va commencer à se modifier quelque peu et notre ego passif* [l'Esprit] *va apprendre à participer à l'histoire, tout comme dans un rêve*[37].

Le coma

Dans le coma, l'Esprit perd complètement sa résidence et il ne peut donc pas du tout fonctionner, alors même que la personne n'est pas morte. Cela veut dire que d'autres aspects mentaux entrent en jeu, et ce sont l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle. Pour que la mort survienne, il faut non seulement que l'Esprit meure, mais aussi que l'Âme Éthérée quitte le corps et que l'Âme Corporelle retourne à la Terre.

L'Âme Éthérée et les pathologies modernes

Le mouvement (ou l'absence de mouvement) de l'Âme Éthérée et ses relations avec l'Esprit jouent un rôle crucial dans de nombreuses pathologies modernes. Par exemple, outre leur responsabilité dans la dépression et le trouble bipolaire évoqués plus haut, un dysfonctionnement du mouvement de l'Âme Éthérée (qu'il soit insuffisant ou excessif) peut expliquer l'autisme et le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

En fait, on peut considérer l'autisme comme une pathologie qui se caractérise par une insuffisance de mouvement de l'Âme Éthérée qui fait que la personne a du mal à aller vers les autres ; au contraire de la dépression, qui se caractérise aussi par une insuffisance de mouvement de l'Âme Éthérée, dans l'autisme, l'Esprit lui aussi n'arrive pas à remplir ses fonctions d'intégration. Dans le TDAH, par contre, le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif et la fonction de contrôle de l'Esprit est insuffisante.

L'Âme Éthérée et la psychologie bouddhiste

Selon les idées bouddhistes, on peut dire que l'Esprit est un Esprit individuel et que l'Âme Éthérée est le lien entre l'Esprit individuel et l'Esprit Universel, comme on peut le voir sur la figure 3.17.

L'Esprit universel est le dépositaire des images, archétypes, symboles et idées qui appartiennent à l'inconscient collectif dans la philosophie de Jung. Il se manifeste à nous par les mythes, les symboles et les rêves qui

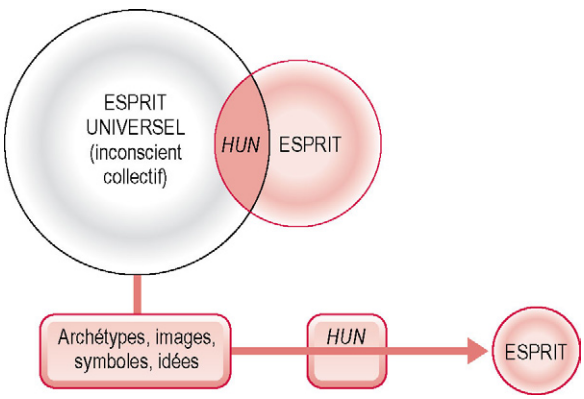


Figure 3.17 La relation entre l'Âme Éthérée et l'Esprit selon les conceptions bouddhistes et les idées de Jung.

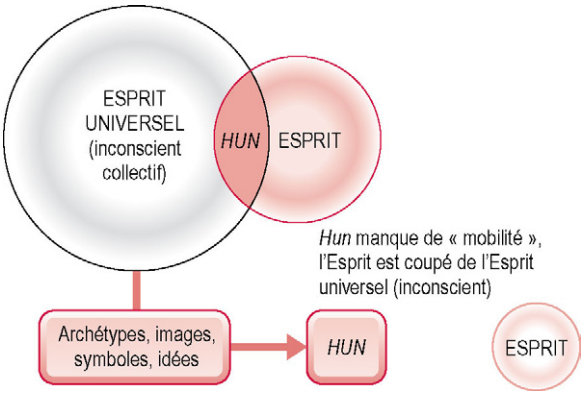


Figure 3.18 Insuffisance de mobilité de l'Âme Éthérée en relation avec l'Esprit individuel.

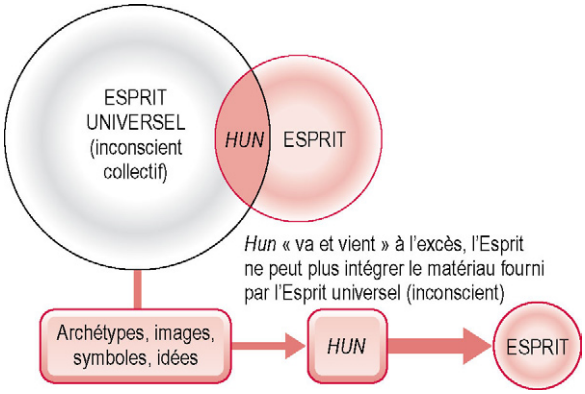


Figure 3.19 Mobilité excessive de l'Âme Éthérée en relation avec l'Esprit individuel.

parviennent à notre conscience (Esprit individuel) par l'intermédiaire de l'Âme Éthérée, puisque celle-ci appartient au monde de l'image et des idées. L'Âme Éthérée est ainsi le véhicule qui amène dans notre Esprit individuel (conscient) les images, idées et symboles venus de l'Esprit universel (ou inconscient collectif).

Ceci souligne l'importance vitale de l'Âme Éthérée pour notre vie mentale et spirituelle. Sans l'Âme Éthérée, notre vie mentale et spirituelle serait tout à fait stérile, dépourvue d'images, d'idées et de rêves. Si le Foie est solide et que l'Âme Éthérée, ferme, circule harmonieusement, les idées et les images provenant de l'Esprit universel vont arriver librement et la personne va être heureuse, créative et féconde aux plans psychique et spirituel. Si le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant, l'Esprit individuel va être coupé de l'Esprit universel et va se trouver malheureux, confus, isolé, sans but, stérile et sans projet (Fig. 3.18).

D'autre part, si l'Esprit est obscurci et ne peut exercer un contrôle correct sur l'Âme Éthérée, il n'est pas capable d'intégrer les données provenant de l'Âme Éthérée (Fig. 3.19). Il est important que l'Esprit assure cette fonction d'intégration vis-à-vis de l'Âme Éthérée afin que les images, symboles et rêves qui en proviennent puissent être assimilés. Dans le cas contraire, l'Esprit peut être submergé par le contenu de l'Âme Éthérée avec risque d'obstruction et, dans les cas graves, de psychose.

L'Âme Éthérée et la psychologie jungienne

Selon Jung, l'inconscient a une fonction de compensation du conscient. Il disait : « *La psyché est un système autorégulé qui se maintient en équilibre. … Tout phénomène qui va trop loin déclenche immédiatement et inévitablement une activité de compensation* »[38]. Cette relation de compensation entre l'inconscient et le conscient fait penser à la relation d'équilibre entre l'Âme Éthérée et l'Esprit.

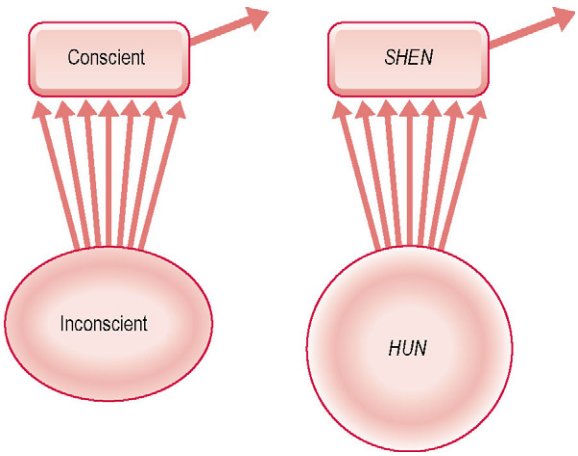


Figure 3.20 Comparaison entre la relation qui lie l'Âme Éthérée et l'Esprit et celle qui lie l'inconscient et le conscient.

L'Esprit discrimine et différencie, alors que l'Âme Éthérée est comme une mer sans borne qui s'étend autour, en dessous et au-dessus de l'Esprit, érodant certaines parties et déposant de la matière fraîche sur d'autres. La psyché en tant que tout, c'est-à-dire en tant qu'ensemble constitué par l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté, renferme tous les potentiels alors que l'Esprit ne peut traiter qu'une seule possibilité à la fois (Fig. 3.20). Sur la figure 3.20, on voit les nombreuses flèches qui vont de l'Âme Éthérée vers l'Esprit (symbolisant le matériau, sous

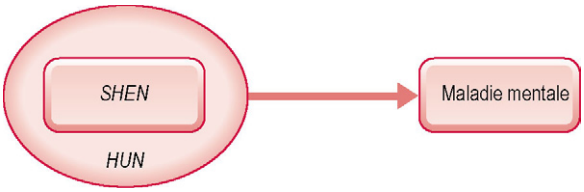


Figure 3.21 Absorption totale de l'Esprit dans l'Âme Éthérée en cas de maladie mentale.

forme d'idées, partant de l'Âme Éthérée) mais une flèche unique qui part de l'Esprit.

Ce n'est pas étonnant que dans les mythes et les contes de fées, l'inconscient soit souvent symbolisé par la mer. L'Âme Éthérée est un monde sous-marin, et l'immersion totale de l'Esprit dans ce monde est synonyme de folie (Fig. 3.21). Dans la figure 3.21, l'Esprit est totalement englouti par l'Âme Éthérée. Ce schéma est celui qui sert à dépeindre la maladie mentale.

Dans les mythes et les contes de fées, l'inconscient est souvent symbolisé par la mer ; on retrouve la même chose dans la mythologie chrétienne, le baptême et le partage des eaux par Dieu utilisant l'eau et la mer comme symbole spirituel. L'Âme Éthérée est un monde sous-marin, et l'immersion totale de l'Esprit dans ce monde est synonyme de folie. L'Âme Éthérée est comme un océan qui serait la source des archétypes, des symboles, des idées et des images ; l'Esprit puise dans cet océan grâce à l'Âme Éthérée. Les matériaux qui en surgissent sont contrôlés et intégrés par l'Esprit, l'un après l'autre, (d'où les mots-clés de « contrôle » et « intégration » qui expriment les fonctions que l'Esprit exerce sur l'Âme Éthérée).

Le mouvement d'expansion et de contraction de l'Âme Éthérée

Dans notre vie psychique, la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée est fait d'expansion (symbolisant le « va-et-vient » de Hun) et de contraction (la restriction de ce va-et-vient par l'Esprit). On peut alors voir *Shen* et *gui* comme les deux états opposés d'expansion *(shen)* et de contraction *(gui)* qui gouvernent notre vie psychique (Fig. 3.22).

Dans notre vie psychique, l'expansion et la contraction sont deux états physiologiques normaux qui alternent de façon naturelle. Lorsque nous nous sentons « en pleine forme », nous sommes extravertis, actifs et avons envie de sortir ; nous sommes alors dans un état d'expansion et l'Âme Éthérée « va et vient » normalement. Lorsque nous nous sentons « au plus bas », nous sommes

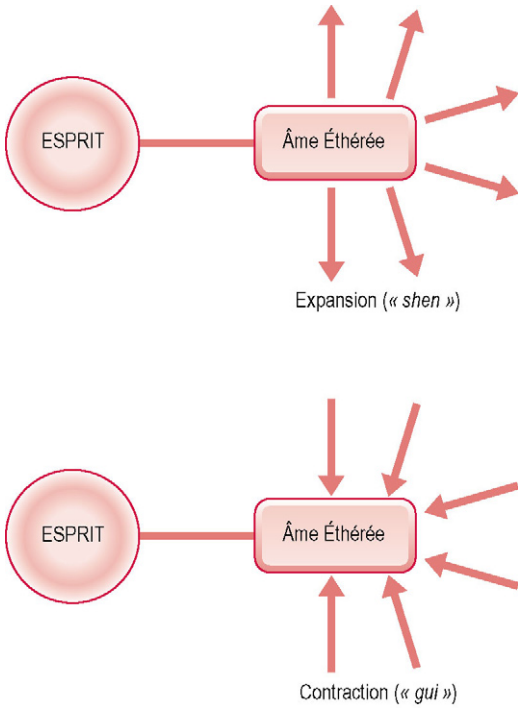


Figure 3.22 Expansion et contraction de l'Âme Éthérée.

introvertis, passifs, et nous n'avons pas envie de sortir ; nous sommes alors dans un état de contraction et l'Âme Éthérée est restreinte dans son « va-et-vient »[39].

C'est une alternance correcte de l'expansion (stimulation du va-et-vient de l'Âme Éthérée) et de la contraction (restriction du va-et-vient de l'Âme Éthérée) dans notre vie psychique qui permet une vie psychique normale et saine.

La phytothérapie chinoise reflète cette polarité d'expansion et de contraction de notre vie psychique car dans la catégorie des plantes qui calment l'Esprit, certaines sont piquantes et stimulent l'expansion (et donc le va-et-vient de l'Âme Éthérée), alors que d'autres sont acides et astringentes et stimulent la contraction (et donc la restriction du va-et-vient de l'Âme Éthérée).

Les deux plantes importantes qui symbolisent ces deux pôles d'expansion et de contraction sont Yuan Zhi *Radix Polygalae* et Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*. Les actions de ces deux plantes sont décrites ci-dessous.

- Yuan Zhi *Radix Polygalae* : piquante, amère, chaude, disperse et draine, dissout les Glaires, ouvre les orifices du Cœur = stimule l'expansion, c'est-à-dire le va-et-vient de l'Âme Éthérée.

- Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* : acide, sucrée, astringente, favorise le sommeil, enracine l'Âme Éthérée = stimule la contraction, c'est-à-dire la restriction du va-et-vient de l'Âme Éthérée.

Tableaux cliniques des pathologies de l'Âme Éthérée

En termes de tableaux pathologiques, quels sont les tableaux qui découlent de ce que le va-et-vient de l'Âme Éthérée est excessif ou insuffisant ? Le va-et-vient de l'Âme Éthérée peut devenir excessif soit dans le cadre d'une pathologie de type Plénitude, comme une pathologie de Chaleur ou de Feu, soit dans le cadre d'une pathologie de type Vide avec vide de Sang du Foie et/ou de Yin du Foie. Dans les pathologies de type Plénitude avec Chaleur ou Feu, ceux-ci agitent l'Âme Éthérée et stimulent son va-et-vient à l'excès ; dans les pathologies de vide de Sang du Foie et/ou de Yin du Foie, l'Âme Éthérée n'est plus enracinée et devient alors agitée, allant et venant de façon excessive. Bien qu'en fin de compte, le résultat soit identique, les signes et symptômes du va-et-vient excessif de l'Âme Éthérée dus à une pathologie de type Plénitude ou de type Vide sont différents. Un va-et-vient excessif de l'Âme Éthérée aboutit à une « conduite maniaque » telle que nous l'avons décrite plus haut.

Le va-et-vient de l'Âme Éthérée peut devenir insuffisant dans trois cas : stagnation du Qi du Foie, vide de Sang du Foie et vide de Qi du Foie ; le vide de Yang de la Rate et du Rein peut également altérer le va-et-vient de l'Âme Éthérée avec, pour conséquence, de la dépression.

Je vais expliquer le tableau de vide de Qi du Foie plus en détail. Bien que l'on dise souvent que « le Qi du Foie ne peut pas souffrir de vide », ce n'est pas tout à fait vrai. Le vide de Qi du Foie existe réellement et, dans la sphère psychique, se traduit par de la dépression.

Comme nous le savons, le Qi de chaque organe doit s'écouler selon le sens qui est le sien, par exemple, le Qi de l'Estomac doit descendre et celui de la Rate monter. Quant au Qi du Foie, il doit se diffuser dans toutes les directions ; c'est là une manifestation de la libre circulation de ce Qi. Mais la circulation normale et correcte du Qi du Foie peut aussi aller vers le haut ; ce mouvement ascendant est coordonné avec le mouvement descendant du Qi du Poumon.

Vers quoi le Qi du Foie monte-t-il ? Un aspect important de ce mouvement ascendant est la montée du Qi du Foie au Cœur et à l'Esprit *(Shen)*. La montée du Qi du Foie au Cœur et à l'Esprit est importante pour que l'Âme Éthérée puisse stimuler le « va-et-vient » de l'Esprit (Fig. 3.23). Un vide de Qi du Foie signifie tout simplement une incapacité du Qi du Foie à monter jusqu'à l'Esprit, ce qui provoque de la dépression.

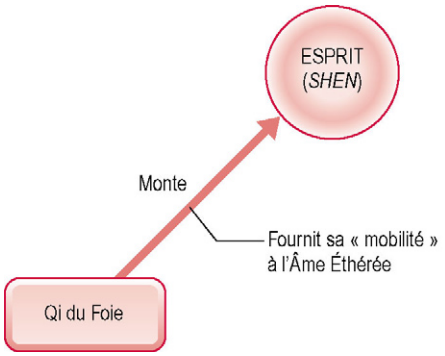


Figure 3.23 Mouvement ascendant du Qi du Foie en relation avec le mouvement de l'Âme Éthérée.

Quels sont les symptômes de vide de Qi du Foie ? Tout d'abord, tous les symptômes de vide de Sang du Foie (vision trouble, fourmillement des membres, sécheresse des cheveux et de la peau) ; ensuite, on trouve des symptômes comme des soupirs, de la fatigue et de la dépression.

Ces tableaux pathologiques se traduisent par un va-et-vient excessif ou insuffisant de l'Âme Éthérée, comme on peut le voir résumé ci-dessous.

- Va-et-vient excessif de l'Âme Éthérée (conduite « maniaque ») :
  - — Chaleur ou Feu,
  - — Glaires-Feu (auquel cas l'Esprit est également obstrué),
  - — vide de Sang du Foie et/ou de Yin du Foie.
- Va-et-vient insuffisant de l'Âme Éthérée :
  - — stagnation du Qi du Foie,
  - — vide de Sang du Foie et de Qi du Foie,
  - — vide de Yang de la Rate et du Rein.

RÉSUMÉ

Relations entre l'Esprit et l'Âme Éthérée

- L'Âme Éthérée est « le va-et-vient » de l'Esprit.
- Grâce à l'Âme Éthérée, l'Esprit peut se projeter dans le monde extérieur et vers les autres, et peut aussi se tourner vers l'intérieur pour recevoir l'intuition, l'inspiration, les rêves et les images qui proviennent de l'inconscient.

- L'Âme Éthérée fournit à l'Esprit une « mobilité » qui se traduit par des objectifs, de l'intuition, de la créativité, des idées, des rêves, des projets, etc. ; d'un autre côté, l'Esprit fournit contrôle et intégration à l'Âme Éthérée.
- Si l'Âme Éthérée n'a pas un mouvement de « va-et-vient » suffisant, elle peut perdre sa mobilité et son inspiration, la personne peut être déprimée, sans but ni projet.
- Si l'Esprit est faible et ne retient ni contrôle l'Âme Éthérée, celle-ci va être trop agitée, sa « mobilité » excessive, ce qui n'apportera que confusion et chaos à l'Esprit, et va rendre la personne instable, incapable de se fixer sur quoi que ce soit, avec un comportement légèrement maniaque.
- La nature et les activités de l'Âme Éthérée peuvent s'observer dans six domaines différents, à savoir chez les enfants, dans l'inspiration artistique, dans les rêves, dans le somnambulisme, dans le rêve éveillé dirigé et dans le coma.
- Les tableaux qui découlent d'un va-et-vient excessif de l'Âme Éthérée sont des tableaux de Plénitude avec Chaleur ou Feu, ou des tableaux de Vide avec vide de Sang du Foie et/ou de Yin du Foie ; les tableaux pathologiques qui découlent d'un va-et-vient insuffisant de l'Âme Éthérée sont la stagnation du Qi du Foie, le vide de Sang du Foie et le vide de Qi du Foie, de même que le vide de Yang de la Rate et du Rein.

RÉSUMÉ

L'Âme Éthérée *(Hun)*

- L'Âme Éthérée entre dans le corps 3 jours après la naissance. À la mort, elle survit au corps et retourne au « Ciel ».
- Elle réside au Foie et elle est ancrée dans le Sang du Foie et le Yin du Foie.
- Elle est responsable
  - — du sommeil et des rêves,
  - — des activités mentales associées à l'Esprit *(Shen)*,
  - — de l'équilibre des émotions,
  - — de la vision,
  - — du courage,
  - — de la capacité à planifier,
  - — de la « mobilité » de l'Esprit dans le sens des idées, de la vision, des projets, des rêves, de l'intuition, de la créativité.

APPLICATIONS CLINIQUES

L'Âme Éthérée a une importance clinique énorme ; c'est un élément crucial de notre psyché et un compagnon essentiel de l'Esprit (*Shen*). Comme nous l'avons vu plus haut, l'Esprit ne pourrait pas fonctionner sans ce que lui apporte l'Âme Éthérée.

Du point de vue de la pratique clinique, il est très important de comprendre que le fait que l'Âme Éthérée réside au Foie ne signifie pas qu'elle peut uniquement être affectée par le Foie ; elle peut être affectée par n'importe quel organe. Par exemple, la Chaleur de n'importe quel organe (comme le Cœur, le Poumon, l'Estomac, le Rein), outre la Chaleur du Foie, peut agiter l'Âme Éthérée.

Comme nous l'avons vu, un mouvement insuffisant ou un mouvement excessif sont les deux principales pathologies qui touchent l'Âme Éthérée. Un mouvement insuffisant peut entraîner de la dépression alors qu'un mouvement excessif peut provoquer une conduite qui va être légèrement de type maniaque. Ces deux pathologies peuvent être aggravées par la présence de Glaires qui obstruent l'Esprit.

On trouvera ci-dessous les grands traits des principales pathologies ainsi que leur traitement par acupuncture et par les plantes.

Acupuncture

Mouvement insuffisant de l'Âme Éthérée (dépression)—Points généraux pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée

VB-40 Qiuxu, V-47 Hunmen, MC-6 Neiguan, DM-20 Baihui, Hunshe (point HM) (voir Fig. 3.24). Tous en tonification.

Points selon les tableaux pathologiques

Stagnation de Qi

- Stagnation du Qi du Foie : MC-6 Neiguan, VB-40 Qiuxu, F-3 Taichong, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui, Hunshe. En présence de Glaires, ajouter E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen et Rte-6 Sanyinjiao. En dispersion ou en harmonisation.
- Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon : MC-6 Neiguan, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui, Hunshe, P-7 Lieque, RM-17 Shanzhong. En présence de Glaires, ajouter E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen et Rte-6 Sanyinjiao. En dispersion ou en harmonisation.

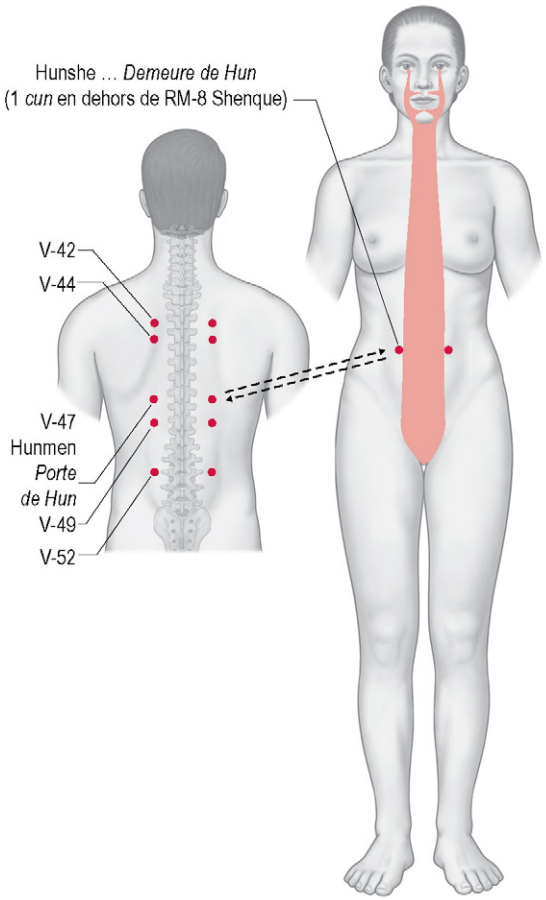


Figure 3.24 Localisation du point hors méridien Hunshe.

Vide de Sang du Foie et vide de Qi du Foie

VB-40 Qiuxu, DM-20 Baihui, V-47 Hunmen, Hunshe, F-8 Ququan, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan. Tous en tonification.

Vide de Yang de la Rate et du Rein

VB-40 Qiuxu, DM-20 Baihui, V-47 Hunmen, Hunshe, RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli, Rn-3 Taixi, V-20 Pishu, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi. Tous en tonification. On peut appliquer des moxas.

Mouvement excessif de l'Âme Éthérée (comportement légèrement maniaque)—Points généraux pour restreindre le mouvement de l'Âme Éthérée

F-3 Taichong, V-47 Hunmen, MC-7 Daling, Hunshe. En dispersion ou en harmonisation.

Points selon les tableaux pathologiques

Chaleur ou Feu

- Feu du Foie : F-2 Xingjian, F-3 Taichong, MC-7 Daling, V-47 Hunmen, Hunshe. En dispersion ou en harmonisation.
- Feu du Cœur : F-3 Taichong, V-47 Hunmen, Hunshe, MC-7 Daling, C-8 Shaofu. En dispersion ou en harmonisation.

Glaires-Feu

- Glaires-Feu dans le Foie : F-3 Taichong, V-47 Hunmen, Hunshe, MC-7 Daling, F-2 Xingjian, VB-13 Benshen, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling (plus des points généraux pour dissoudre les Glaires). En dispersion ou en harmonisation.
- Glaires-Chaleur dans le Poumon et le Cœur : V-47 Hunmen, Hunshe, MC-7 Daling, MC-5 Jianshi, RM-15 Jiuwei, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling (plus des points généraux pour dissoudre les Glaires). En dispersion ou en harmonisation.

Vide de Sang du Foie et/ou vide de Yin du Foie

F-3 Taichong, V-47 Hunmen, Hunshe, MC-7 Daling, C-7 Shenmen, RM-4 Guanyuan, F-8 Ququan, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao. Tous en tonification.

Traitement par les plantes

Mouvement insuffisant de l'Âme Éthérée (dépression)

Stagnation de Qi

- Stagnation du Qi du Foie : Yue Ju Wan *Pilule de gardenia et de ligusticum*.
- Stagnation de Qi du Cœur et du Poumon : Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia*.

Vide de Sang du Cœur et vide de Qi du Foie

Préparation empirique du Dr Chen Jia Xu[40].

Vide de Yang de la Rate et du Rein

You Gui Wan *Pilule qui restaure le* [Rein] *droit*.

Mouvement excessif de l'Âme Éthérée (conduite légèrement maniaque)

Chaleur ou Feu

- Feu du Foie : Long Dan Xie Gan Tang *Décoction de gentiane pour drainer le Foie* additionnée de Fu Shen *Sclerotium Poriae pararadicis*, Long Gu *Mastodi Ossis fossilia*, Mu Li *Concha Ostreae*, Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*.
- Feu du Cœur : Dao Chi San *Poudre qui libère ce qui est rouge* additionnée de Lian Zi Xin *Plumula Nelumbinis* et Huang Qin *Radix Scutellariae*.

Vide de Sang du Foie ou de vide de Yin du Foie

Suan Zao Ren Tang *Décoction de jujube acide*.

NOTES

1. Giles H 1912 Chinese-English Dictionary. Kelly & Walsh, Shanghai, p. 650.
2. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue 中医心理学 [Psychologie médicale chinoise]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing, p. 35.
3. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 50. *Le Classique des catégories* a été écrit par Zhang Jie Bin (également appelé Zhang Jing Yue) et publié pour la première fois en 1624
4. Ibid., p. 50.
5. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Première publication vers 100 AEC
6. Psychologie médicale chinoise, p. 3.
7. Récemment (en avril 2008) le Secrétaire général du Parti communiste du Tibet a accusé le Dalaï Lama d'être un « esprit maléfique » (*gui*). En traitant ainsi le Dalaï Lama, il a clairement affirmé sa croyance dans les *gui*, ce qui peut sembler étrange après 60 d'éducation marxiste en Chine.
8. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 110. Première publication vers 100 AEC.
9. Chinese Medicine Psychology, p. 35.
10. 1979 Xue Zheng Lun 血证论 [Discussion sur les tableaux pathologiques du sang]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 29. *Discussion sur les tableaux pathologiques du sang* est un ouvrage de Tang Zong Hai qui a été publié pour la première fois en 1884.
11. Wilhelm R (traducteur) 1962 The Secret of the Golden Flower [Le secret de la fleur d'or]. Harcourt, Brace & World, New York, p. 26.
12. Ibid., p. 26.
13. Chinese Medicine Psychology, p. 35.
14. Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, pp. 94–95.
15. Classique des catégories, p. 48.
16. Classique des catégories, p. 50.
17. Cité dans Wang Ke Qin 1988 Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 8.
18. Kong Ying Da *Wu Jing Zheng Yi* [La droiture des Cinq méridiens], cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 37.
19. Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 38.
20. Ibid.
21. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 58. Première publication aux environs de 100 AEC.
22. Searle JR 2004 Mind. Oxford University Press, Oxford.
23. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 194.
24. Questions simples, p. 68.
25. L'Axe spirituel, p. 24.
26. Traité des maladies du Sang, p. 29.
27. Cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 37.
28. Questions simples, p. 335.
29. L'essence des classiques médicaux et de la convergence des médecines chinoise et occidentale, cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 36.
30. The Secret of the Golden Flower, p. 26.
31. Cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 36.
32. Ibid., p. 36.
33. National Institute of Mental Health website: www.nimh.nih.gov [2008].
34. Il est intéressant de noter que cette affirmation s'applique probablement à l'art occidental et non à l'art chinois. L'art chinois (peinture, calligraphie, musique et poésie) était traditionnellement exercé par le gentilhomme confucianiste éduqué, non pas comme l'expression de son moi intérieur mais comme une pratique artistique conduite selon des règles rigides. On peut alors dire que cette forme d'art chinois est le fruit de l'Esprit plutôt que de l'Âme Éthérée. J'utilise le mot de « gentilhomme » à dessein car selon la philosophie de Confucius, ce type d'activité était le domaine réservé aux hommes, les femmes étant cantonnées à la cuisine, à la couture et à l'entretien de la maison.
35. Redfield Jamison K 1993 Touched with Fire – Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament. Free Press, New York.
36. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, pp. 89–90.
37. Jung C.G. 1961 Modern Man in Search of a Soul [L'Homme à la découverte de son âme]. Routledge & Kegan Paul, London.
38. L'Homme à la découverte de son âme.
39. De nombreux morceaux de musique classique illustrent cette alternance d'expansion et de contraction ; personne n'égale Beethoven à cet égard. De très nombreuses œuvres de Beethoven se caractérisent par des phrases musicales au romantisme profond et intense (« expansion ») suivies par de brèves phrases d'une passion ténébreuse et agitée (« contraction »). Le meilleur exemple en est l'alternance des sentiments exprimés dans sa Sonate pour violon n°5 (Sonate « Le printemps »).
40. Chen Jia Xu 1994 Discussion on the syndrome of Liver-Qi deficiency. Journal of Chinese Medicine (Zhong Yi Za Zhi) 5: 264–267.

魄

CHAPITRE 4

L'ÂME CORPORELLE (*PO*)

L'ÂME CORPORELLE ET L'ESSENCE *(JING)* **48**

LA PETITE ENFANCE **51**

LES SENS **51**

LES ACTIVITÉS PHYSIOLOGIQUES **52**

LES ÉMOTIONS **53**

LA RESPIRATION **54**

L'ÂME CORPORELLE ET LA VIE INDIVIDUELLE **54**

L'ÂME CORPORELLE ET *GUI* **54**

L'ÂME CORPORELLE ET L'ANUS **55**

RAPPORTS ENTRE L'ÂME CORPORELLE ET L'ÂME ÉTHÉRÉE **55**

APPLICATION CLINIQUE **60**
Contraction de l'Âme Corporelle *60*
Expansion de l'Âme Corporelle *60*

L'ÂME CORPORELLE (*PO*)

L'Âme Corporelle *(Po)*, qui réside au Poumon, est la contre partie physique de l'Âme Éthérée ; son caractère chinois se compose de deux parties, l'une (à droite) est le radical *gui* qui signifie « esprit » ou « fantôme », l'autre (à gauche) est le radical *bai* (ou *bo*), qui signifie « blanc ».

L'idéogramme de l'Âme Corporelle, *Po*, est :

魄

Il se compose du radical *gui*, « esprit » ou « fantôme » :

鬼

et du caractère « blanc » :

白

Le radical de « blanc » qui compose l'idéogramme de *Po* peut être interprété de différentes façons. Ce radical *bai* (ou *bo*), qui signifie « blanc », est en relation avec la lumière de la lune montante, mais il a aussi une fonction phonétique, c'est-à-dire que c'est lui qui donne le son de l'idéogramme de *Po*. L'association avec la lune montante (Yin) est en accord avec le lien qui existe entre l'Âme Corporelle et le Yin (par opposition à l'Âme Éthérée, qui est Yang) et avec les forces ténébreuses de *gui*. La relation entre l'Âme Corporelle et la lune est aussi liée au fait que l'âme physique prend naissance 3 jours après la conception, semblable au fin croissant de lune de troisième jour de la lune montante.

Enfin, l'association avec la couleur blanche tempère quelque peu le côté sombre du radical *gui* et véhicule l'idée que l'Âme Corporelle, bien que liée à *gui*, est bien une âme humaine et physique. Voir Fig. 4.1.

Il y a donc un lien entre l'Âme Corporelle et la lumière de la phase embryonnaire de la lune (Yin) qui contraste avec la lumière chaude du soleil (Yang) de l'Âme Éthérée. En fait, autrefois, l'Âme Corporelle s'appelait aussi « Lune-Po ». Comme la lune montante est à l'ouest, on peut donc établir les correspondances suivantes :

OUEST – BLANC – MÉTAL – ÂME CORPORELLE – POUMON

On peut définir l'Âme Corporelle comme étant « *cette partie de l'Âme qui* [contrairement à l'Âme Éthérée] *est indissolublement attachée au corps et retourne à la Terre avec lui après la mort* »[1]. L'Âme Corporelle est étroitement liée au corps et on peut la décrire comme l'expression somatique de l'Âme, ou, à l'inverse,

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

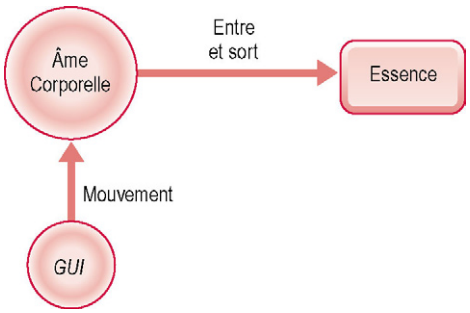


Figure 4.1 *Gui* et l'Âme Corporelle.

le principe qui organise le corps. Il est toutefois important de ne pas interpréter l'Âme Corporelle selon les termes de la dualité occidentale qui oppose le corps physique inerte et « l'âme » qui l'habite et lui donne vie. Dans le cadre de la médecine chinoise, l'Âme Corporelle représente l'activité physiologique du corps, qui, en elle-même, est l'âme.

On peut aussi décrire l'Âme Corporelle comme l'organisation de l'organisme et la force de coordination de tous les processus physiologiques. Zhang Jie Bin dit :

« Au début de la vie de l'individu, le corps se forme ; l'esprit du corps est l'Âme Corporelle. Quand l'Âme Corporelle est à l'Intérieur, il y a [assez de] *Yang Qi. »*[2].

L'Âme Corporelle est active dès la conception et c'est elle qui donne forme au corps. Traditionnellement, on dit qu'elle pénètre dans le corps 3 jours après la conception, analogue au troisième jour de la lune montante.

Zhu Xi, grand philosophe néo-confucianiste, dit :

Quant à la naissance d'un être humain, le premier changement et la première transformation produisent la forme physique. La partie spirituelle de la forme physique s'appelle l'Âme Corporelle. Une fois l'Âme Corporelle produite, il y a spontanément du Yang Qi à l'intérieur de l'Âme Corporelle. La partie Shen du Qi s'appelle l'Âme Éthérée[3].

À la mort, contrairement à l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle meurt avec le corps, mais on pense qu'elle adhère encore au corps pendant un certain temps, surtout aux os, avant de retourner à la terre. C'est ce qui explique l'importance de l'examen des os des morts dans la Chine antique. Quelques années après le décès, la famille du défunt nettoyait soigneusement les os du squelette et les mettait soigneusement en tas.

Il existe sept sortes d'Âme Corporelle : les cinq sens, les membres et l'Âme Corporelle totale. Nous expliquerons plus loin le lien de l'Âme Corporelle avec les cinq sens.

Comme nous l'avons vu pour l'Âme Éthérée, l'ancien caractère chinois de *gui* véhicule l'idée de mouvement, il exprime le mouvement de tourbillon de la tête sans corps de la personne décédée lorsqu'elle est dans le royaume des esprits. L'Âme Éthérée est responsable du mouvement au sens psychique, l'Âme Corporelle au sens physique.

Le mouvement associé à l'Âme Corporelle est un mouvement physique de cette âme dans tous les processus physiologiques du corps. De même, l'Âme Corporelle donne au corps la possibilité de se mouvoir, l'agilité, l'équilibre et la coordination des mouvements.

On décrit l'Âme Éthérée comme le « va-et-vient » de l'Esprit et l'Âme Corporelle comme « l'entrée et la sortie » de l'Essence (voir ci-dessous).

Comme nous le verrons plus loin, l'Âme Corporelle est aussi en relation avec *gui*. Confucius disait : *« Le Qi est la plénitude de Shen ; l'Âme Corporelle est la plénitude de gui »*[4]. He Shang Gong écrit :

Les cinq saveurs troubles et humides des os, de la chair, du sang, des vaisseaux et les six passions … sont des « gui » que l'on appelle Âme Corporelle. Celle-ci est de nature Yin, elle entre et sort par la bouche, et communique avec la Terre[5].

La présentation de l'Âme Corporelle comportera les rubriques suivantes :

- L'Âme Corporelle et l'Essence *(Jing)*
- La petite enfance
- Les sens
- Les activités physiologiques
- Les émotions
- La respiration
- L'Âme Corporelle et la vie individuelle
- L'Âme Corporelle et *gui*
- L'Âme Corporelle et l'anus
- Les rapports entre l'Âme Corporelle et l'Âme Éthérée

L'ÂME CORPORELLE ET L'ESSENCE *(JING)*

L'Âme Corporelle est étroitement liée à l'Essence *(Jing)*, et le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* la décrit comme *« l'entrée et la sortie de l'Essence »*[6]. L'Âme Corporelle vient de la mère et se manifeste à la conception (théoriquement, 3 jours après la conception), peu après l'apparition de

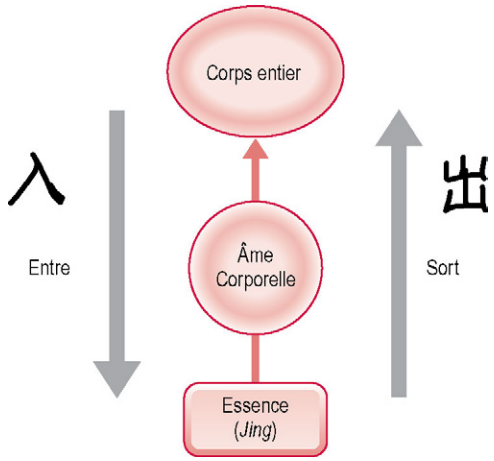


Figure 4.2 L'entrée et la sortie de l'Essence.

l'Essence Prénatale chez l'être nouvellement conçu. Ainsi, étroitement liée à l'Essence, l'Âme Corporelle est la première à prendre vie après la conception. L'Essence et l'Âme Corporelle représentent toutes deux les principes organisationnels de la vie qui donnent forme au corps depuis la conception (ce sont les Merveilleux Vaisseaux qui rendent possible ce processus).

« L'entrée et la sortie » impliquent l'existence d'un Intérieur et d'un Extérieur, c'est-à-dire le fait que l'individu et son environnement soient séparés. Cela implique aussi un mouvement vertical car *ru* 入 (entrer) évoque les « racines » et *chu* 出 (sortir) les « branches ». Ainsi, la matérialisation centripète et scindée de l'Âme Corporelle (voir ci-dessous) dépend aussi des sorties et entrées verticales de l'Essence (Fig. 4.2).

On peut décrire l'Âme Corporelle comme la manifestation de l'Essence dans le domaine des sensations et des sentiments. Tout comme l'Âme Éthérée donne sa mobilité à l'Esprit (« *va-et-vient de l'Esprit* »), l'Âme Corporelle anime les mouvements de l'Essence, c'est-à-dire qu'elle met en jeu l'Essence dans tous les processus physiologiques du corps.

Il s'agit d'une fonction très importante de l'Âme Corporelle, car sans elle l'Essence serait une substance vitale certes précieuse, mais inerte. L'Âme Corporelle est donc au plus proche de l'Essence, elle est l'intermédiaire entre celle-ci et les autres substances vitales de l'organisme. Zhang Jie Bin dit d'ailleurs, dans le *Classique des catégories* : *« Si l'Essence est épuisée, l'Âme Corporelle décline, le Qi est dispersé et l'Âme Éthérée flotte sans résidence »*[7].

NOTE CLINIQUE

Par l'intermédiaire de l'Âme Corporelle, l'Essence *(Jing)* du Rein joue un rôle dans les processus physiologiques du corps. Il s'agit là d'une confirmation supplémentaire de ce que l'Essence, substance vitale précieuse partiellement héritée et constitutionnelle, ne « réside » pas simplement dans le *Dan Tian* Inférieur. Par le biais de l'Âme Corporelle, dans toutes les parties du corps, elle « entre et sort » et joue ainsi un rôle dans toutes les activités physiologiques. Il en résulte que lorsqu'on nourrit l'Essence (en tonifiant le Rein), il vaut mieux également renforcer l'Âme Corporelle (en tonifiant le Poumon). C'est peut-être ce qui explique que les points d'ouverture du Vaisseau Directeur *(Ren Mai)*, vaisseau qui nourrit le plus efficacement l'Essence, sont l'un un point du méridien du Poumon et l'autre un point du méridien du Rein (P-7 Lieque et Rn-6 Zhaohai).

Les relations entre l'Âme Corporelle et l'Essence expliquent aussi les eczémas atopiques et l'asthme des bébés. Du point de vue chinois, l'eczéma des bébés est dû au passage à la surface de la Chaleur Poison de l'utérus ; il est donc étroitement lié à l'Essence Prénatale du bébé (Fig. 4.3). Puisque l'Essence est liée à l'Âme Corporelle qui se manifeste à la peau (par du prurit et des douleurs), la Chaleur Poison de l'utérus se traduit sur la peau du bébé par de l'eczéma.

NOTE CLINIQUE

Comme, d'après moi, la pathologie de l'eczéma atopique vient d'un vide du système du Qi Protecteur du Poumon et de celui du Rein, lorsque je prescris des plantes chez les enfants, je modifie la préparation traditionnelle en ajoutant Tu Si Zi *Semen Cuscutae* et Mai Men Dong *Tuber Ophiopogonis* pour tonifier respectivement le Rein et le Poumon (et donc l'Essence et l'Âme Corporelle).

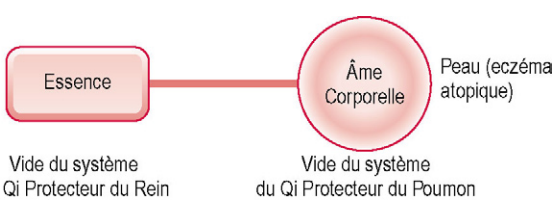


Figure 4.3 L'Âme Corporelle et l'eczéma atopique.

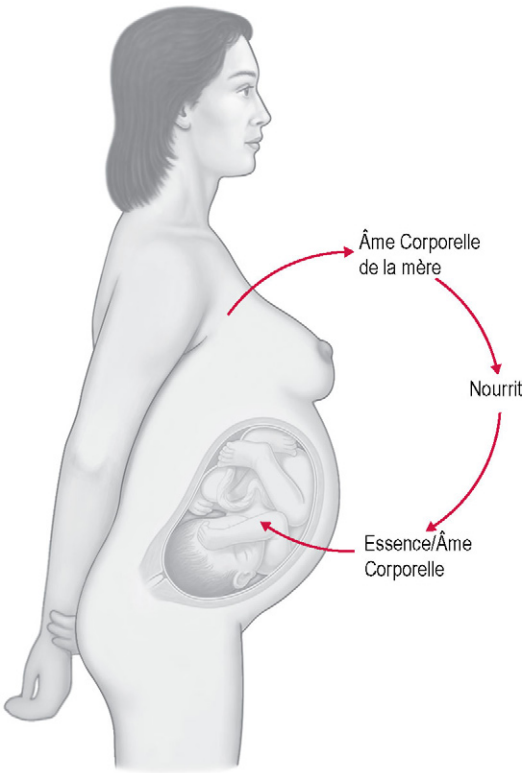


Figure 4.4 L'Âme Corporelle pendant la grossesse.

On peut expliquer l'asthme de la même manière, car l'Essence insuffisante du bébé ne peut donner racine à son Âme Corporelle, et donc à son Poumon.

Pendant la gestation, le fœtus n'est « qu'Âme Corporelle et Essence » et il est nourri par l'Âme Corporelle de la mère (Fig. 4.4). Ceci a une importance clinique car nous avons tendance à penser que c'est le Rein de la mère qui nourrit le fœtus, ce qui est absolument vrai, mais le Poumon et l'Âme Corporelle de la mère jouent également un rôle important dans la nutrition du fœtus.

La connexion entre l'Âme Corporelle et la vie fœtale est très ancienne ; Granet appelle l'Âme Corporelle « l'âme du sang ». Pour être nourri, le fœtus doit compter sur l'Âme Corporelle, le Sang et l'Essence de la mère.

En donnant naissance à la forme humaine pendant la gestation, l'Âme Corporelle a un mouvement centripète qui sépare, matérialise et agrège. Tout comme elle sépare, elle agrège et matérialise le fœtus en tant qu'existence individuelle. Comme cette séparation s'exprime par la peau (qui sépare l'être du monde extérieur), il se crée une connexion supplémentaire entre l'Âme Corporelle, la peau et le Poumon.

Ce pouvoir de séparation de l'Âme Corporelle s'associe aux forces centripètes de *gui*, qui se fragmentent continuellement et qui, parfois, constituent le germe de la mort. Pour ce qui est de la fragmentation de l'Âme Corporelle et de *gui*, on trouve une résonance entre le mot *gui* 鬼 et le mot *kuai* 塊, qui veut dire « morceaux » et qui se compose du radical *gui* précédé de celui de la terre. Ceci confirme la tendance à la fragmentation de *gui* (et donc de l'Âme Corporelle) dans son mouvement centripète.

Bien que l'on puisse voir la contraction et la fragmentation comme deux processus contradictoires, il n'en est rien et l'on peut en trouver plusieurs exemples dans le monde naturel. La gravité est une force centripète (comme celle de *gui*) dirigée vers l'intérieur. Lorsqu'une étoile a brûlé toute son énergie nucléaire, la force centripète de la gravité la fait sombrer dans un trou noir[8]. Un autre exemple de cette association entre la contraction et la fragmentation est la fragmentation des myofibrilles dans les muscles sous l'effet de la contraction[9].

L'Âme Corporelle est donc associée à une « soif d'existence » qui est une force de vie centripète qui se concrétise et se concentre en une existence autonome et s'achève tôt ou tard avec la mort.

RÉSUMÉ

L'Âme Corporelle et l'Essence *(Jing)*

- L'Âme Corporelle est étroitement liée à l'Essence *(Jing)*, et le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* la décrit comme *« l'entrée et la sortie de l'Essence »*.
- L'Âme Corporelle vient de la mère et se manifeste à la conception (théoriquement, 3 jours après la conception), peu après l'apparition de l'Essence Prénatale chez l'être nouvellement conçu.
- L'Âme Corporelle anime les mouvements de l'Essence, c'est-à-dire qu'elle met en jeu l'Essence dans tous les processus physiologiques du corps.
- Pendant la gestation, le fœtus n'est « qu'Âme Corporelle et Essence » et il est nourri par l'Âme Corporelle de la mère.
- L'Âme Corporelle a un mouvement centripète qui sépare, matérialise et agrège. Ce pouvoir de séparation de l'Âme Corporelle s'associe aux forces centripètes de *gui*, qui se fragmentent continuellement et qui, parfois, constituent le germe de la mort.

LA PETITE ENFANCE

L'Âme Corporelle, étant la plus proche de l'Essence, a en charge les premiers processus physiologiques après la naissance. Zhang Jie Bin dit : *« Au début de la vie, les oreilles, les yeux et le Cœur perçoivent, les mains et les pieds bougent et la respiration commence ; tout cela est dû à l'activité de l'Âme Corporelle »*[10].

On dit que, surtout dans le premier mois de vie, le bébé n'est « qu'Âme Corporelle ». Comme elle réside au Poumon, l'Âme Corporelle est responsable du toucher et des sensations transmises par la peau par l'Âme Corporelle de la mère lorsqu'elle allaite et caresse son bébé. Ceci explique l'importance du toucher dans la vie d'un bébé ; celui-ci non seulement établit un lien entre la mère et l'enfant, mais il nourrit aussi physiquement l'Âme Corporelle, et donc le Poumon.

Des spécialistes du sommeil comme McKenna dit qu'une mère qui dort avec son enfant partage plus qu'un lit avec lui. Leurs rythmes physiologiques au cours du sommeil montrent des accords et des synchronismes qui, d'après lui, sont d'ordre à maintenir la vie chez le bébé. Il écrit :

Le développement temporal de certaines phases particulières du sommeil et des phases d'éveil de la mère et du bébé s'entremêlent. À chaque minute, tout au long de la nuit, une forte communication sensorielle s'établit entre eux[11].

NOTE CLINIQUE

Dans le premier mois de vie, le bébé n'est « qu'Âme Corporelle » ; c'est-à-dire que sa vie tourne autour de l'Âme Corporelle (allaitement, caresses de la mère), et son Âme Corporelle est nourrie par l'Âme Corporelle de la mère.

RÉSUMÉ

La petite enfance

- L'Âme Corporelle, étant la plus proche de l'Essence, a en charge les premiers processus physiologiques après la naissance.
- Dans le premier mois de vie surtout, le bébé n'est « qu'Âme Corporelle ». Comme elle réside au Poumon, l'Âme Corporelle est responsable du toucher et des sensations transmises par la peau par l'Âme Corporelle de la mère lorsqu'elle allaite et touche son bébé.

LES SENS

Plus tard dans notre vie, l'Âme Corporelle nous donne la capacité d'avoir des sensations, des sentiments, d'entendre et de voir. Quand l'Âme Corporelle est florissante, les yeux et les oreilles ont une bonne acuité et peuvent enregistrer. La baisse de l'acuité auditive et visuelle chez les gens âgés est due à l'affaiblissement de l'Âme Corporelle. On attribue souvent le déclin de la vue et de l'ouïe chez les personnes âgées au déclin du Rein et de l'Essence, ce qui est assurément vrai, mais l'influence de l'Âme Corporelle dans ce déclin ne doit pas être sous-estimée.

Zhu Xi écrit :

L'Âme Corporelle est comme l'eau. Grâce à elle, la vision de l'homme est vive, son ouïe est fine et son Esprit est vigoureux et peut mémoriser correctement. Lorsqu'un homme possède ce genre d'Âme Corporelle, alors il possède ce Shen[12].

Zhang Zie Bin dit : *« L'Âme Corporelle peut bouger et faire des choses et [quand elle est active] on peut ressentir des douleurs et des démangeaisons »*[13]. Cela montre que l'Âme Corporelle est responsable des sensations et des démangeaisons, et elle est donc en relation étroite avec la peau, au niveau de laquelle on perçoit ces sensations.

C'est ce qui explique les dermatoses d'origine psychosomatique qui surviennent lorsque des tensions émotionnelles affectent l'Âme Corporelle par l'intermédiaire de l'Esprit, ainsi que la relation qui lie l'Âme Corporelle, le Poumon et la peau (Fig. 4.5). En fait, l'Âme Corporelle, parce qu'elle est en liaison étroite avec le corps, est la première à être affectée quand on pique les aiguilles : la sensation de relaxation presque immédiate qui suit la mise en place des aiguilles est due à la détente de l'Âme Corporelle. Par son intermédiaire, l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Intellect et la Volonté sont tous impliqués.

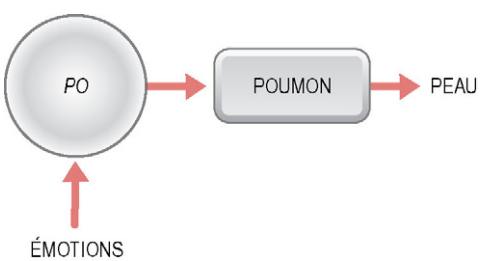


Figure 4.5 L'Âme Corporelle, les émotions et la peau.

RÉSUMÉ

Les sens

- L'Âme Corporelle nous donne la capacité d'avoir des sensations, des sentiments, d'entendre et de voir.
- Quand l'Âme Corporelle est florissante, les yeux et les oreilles ont une bonne acuité et peuvent enregistrer.
- On attribue souvent le déclin de la vue et de l'ouïe chez les personnes âgées au déclin du Rein et de l'Essence, ce qui est assurément vrai, mais il provient aussi de l'affaiblissement de l'Âme Corporelle.

LES ACTIVITÉS PHYSIOLOGIQUES

Certains médecins modernes considèrent l'Âme Corporelle comme *« le mécanisme régulateur de base de toutes les fonctions du corps »*[14]. Dans ce sens, il s'agit de la manifestation de la fonction qu'a le Poumon de réguler toutes les activités physiologiques.

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« Le Poumon est comme un premier ministre dont la charge est de réguler »*[15]. Pour la comprendre, il faut replacer cette description de la fonction du Poumon dans son contexte. En fait, la phrase qui précède cette citation des *Questions simples* concerne les fonctions du Cœur et dit :

« Le Cœur est tel un Empereur qui a la charge de l'Esprit (Shen Ming) »[16].

Le Cœur est donc comparé à un Empereur et le Poumon à un Premier ministre qui aide l'Empereur[17]. Cette relation est l'expression de la relation étroite qui lie le Qi et le Sang. Le Poumon gouverne le Qi et le Cœur gouverne le Sang. Le Qi est le « commandant du Sang » (il fait circuler le Sang) et le Sang est « la mère du Qi ». Le Qi et le Sang sont donc en dépendance mutuelle, d'où la comparaison entre la relation qui lie le Cœur et le Poumon, et celle qui lie l'Empereur et son Premier ministre.

Après avoir dit que le Poumon avait la charge d'un Premier ministre, les *Questions simples* affirment que le Poumon a pour charge de « réguler », ce qui veut dire que, tout comme le Premier ministre régule toutes les fonctions administratives, le Poumon aide à réguler toutes les activités physiologiques de chaque organe et de chaque partie du corps, à l'image des bureaux du Premier ministre qui contrôlent et répartissent les fonctions administratives de chaque ministère. Le Poumon régule les activités physiologiques de diverses façons :

- en gouvernant le Qi,
- en contrôlant tous les méridiens et les vaisseaux sanguins,
- en régulant la respiration.

Comme le Qi est la base de toutes les activités physiologiques, le Poumon, en gouvernant le Qi, est naturellement en charge de toutes les activités physiologiques. Cette fonction de régulation dépend aussi de la fonction que le Poumon a de diffuser le Qi dans le corps entier.

Ainsi, l'Âme Corporelle est l'expression de la fonction de régulation de tous les processus physiologiques du Poumon ; l'Âme Corporelle est l'âme physique qui rend possible cette régulation.

La régulation de tous les processus physiologiques par l'Âme Corporelle a un autre aspect très important en relation avec la conscience. Dans la perspective chinoise, la conscience se partage entre l'Esprit (le *Shen* du Cœur), l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle.

- Le centre de la conscience est bien évidemment l'Esprit ; il correspond à l'activité non seulement du cortex mais aussi du système limbique.
- L'Âme Éthérée est responsable de notre « conscience » lorsque nous dormons (en l'absence de l'état de veille de l'Esprit) et son « mouvement » correspond au système limbique de la neurophysiologie occidentale.
- L'Âme Corporelle correspond au cerveau reptilien (voir les chapitres 1 et 14) et elle est responsable de la « conscience » qui assure notre respiration. Par exemple, lorsqu'une personne est dans le coma, l'Esprit n'a plus de capacité mais l'Âme Corporelle fonctionne et entretient les centres cérébraux responsables de la respiration et des battements cardiaques.

La définition que Damasio donne de « l'essentiel » et de « la conscience étendue » montre d'intéressantes similitudes avec la médecine chinoise. Il appelle « conscience essentielle » la conscience qui donne à l'organisme un sens du moi à un moment unique (maintenant) et à un endroit unique (ici). Le champ de l'essentiel est l'ici et maintenant, ce qui est semblable

à la fonction de l'Âme Corporelle. Il appelle « conscience étendue » la conscience qui donne *« à l'organisme un sens élaboré du moi et met la personne à un point de son histoire individuelle, richement consciente du passé qu'elle a vécu et du futur qui se profile »*[18]. C'est là une fonction de l'Esprit (le *Shen* du Cœur) en médecine chinoise.

RÉSUMÉ

Les activités physiologiques

- Certains médecins modernes considèrent l'Âme Corporelle comme « le mécanisme régulateur de base de toutes les fonctions du corps ».
- L'Âme Corporelle est la manifestation de la fonction qu'a le Poumon de réguler toutes les activités physiologiques ; l'Âme Corporelle est l'âme physique qui rend la régulation possible.
- La régulation de tous les processus physiologiques par l'Âme Corporelle a un autre aspect très important en relation avec la conscience ; l'Âme Corporelle correspond au cerveau reptilien (voir les chapitres 1 et 14) et elle est responsable de la « conscience » qui assure notre respiration.

LES ÉMOTIONS

Comme nous l'avons vu au chapitre 3, l'Âme Éthérée est essentiellement responsable de notre vie émotionnelle ; son « mouvement » est responsable de notre équilibre émotionnel, de nos rêves et de nos aspirations.

Mais l'Âme Corporelle joue aussi un rôle dans notre vie émotionnelle. Dans la philosophie occidentale, la relation entre l'aspect *cognitif* d'une émotion (« On m'a offensé(e) et je suis en colère ») et le *sentiment* éprouvé (« je suis en colère ») a été un sujet de controverse pendant plus de 2000 ans. On est toutefois arrivé à un consensus pour dire que les émotions impliquent effectivement un sentiment. Il est intéressant de voir que certains de ces sentiments peuvent même se situer en dessous du seuil de conscience ; bien évidement, au final, tous arrivent à la conscience.

Damasio fait une distinction intéressante entre le *sentiment* et l'*émotion*. Il considère que le sentiment est tourné vers l'intérieur et privé, alors que l'émotion est tournée vers l'extérieur et publique. Il affirme qu'il y a des sentiments dont nous sommes conscients et des sentiments dont nous ne sommes pas conscients. Il écrit :

Un organisme peut représenter sous forme de schémas mentaux et neuraux l'état que nous, êtres conscients, appelons sentiment sans même jamais savoir que ce sentiment a existé[19].

Il s'agit d'une distinction intéressante qui présente des similarités surprenantes avec la médecine chinoise. En fait, on pourrait dire que les sentiments dont nous ne sommes pas conscients se rattachent à l'Âme Corporelle (*Po*) et les émotions sont de l'ordre de l'Esprit et de l'Âme Éthérée (*Hun*). Damasio dit : *« Les émotions et la conscience essentielle ont tendance à aller ensemble au sens littéral du terme, étant présents ou absents en même temps »*[20].

Cette citation montre des liens intéressants avec la médecine chinoise car la conscience essentielle (telle qu'elle a été décrite plus haut) se rapproche de l'Âme Corporelle, qui module donc tous les sentiments à un niveau profond, autonome et automatique. Autrement dit, comme je l'ai expliqué dans le chapitre 2, l'Esprit (le *Shen* du Cœur) est responsable de la conscience et c'est lui qui reconnaît les émotions à un niveau cognitif et qui les « ressent ». C'est pourquoi toutes les émotions affectent le Cœur. Mais ce ne sont pas seulement toutes les émotions mais aussi tous les sentiments qui n'ont pas encore atteint la conscience qui affectent l'Âme Corporelle. C'est pourquoi traiter le Poumon (surtout grâce à P-7 Lieque et P-3 Tianfu) est très important en cas de troubles émotionnels car cela va apaiser l'Âme Corporelle et, par là même, l'Esprit. Pour ce qui est du traitement par les plantes, je prescris Bai He *Bulbus Lilii* pour obtenir cet effet.

NOTE CLINIQUE
J'utilise les points P-7 Lieque et P-3 Tianfu et la plante Bai He pour apaiser l'Âme Corporelle lorsque celle-ci est perturbée par des émotions et des sentiments.

Plus précisément, l'Âme Corporelle est aussi en relation avec les pleurs et les larmes. De même que l'Âme Corporelle nous fait ressentir la douleur sur le plan physique, elle nous fait aussi pleurer quand nous sommes confrontés au chagrin ou à la tristesse.

Le chagrin, surtout s'il est refoulé, contracte l'Âme Corporelle et engendre des accumulations de Qi.

La tension émotionnelle (surtout l'inquiétude, l'excès de réflexion, le chagrin et la tristesse) « contracte » l'Âme Corporelle et provoque une stagnation de Qi du Poumon dans la poitrine. Cette stagnation de Qi du Poumon dans la poitrine affecte les seins et peut provoquer l'apparition de boules au sein.

En fait, on pourrait dire que toutes les émotions affectent l'Âme Corporelle parce que toutes affectent le Qi et que c'est le Poumon qui gouverne le Qi.

NOTE CLINIQUE
Le fait que toutes les émotions affectent l'Âme Corporelle explique le puissant effet émotionnel du point P-7 Lieque ; il fait circuler le Qi et libère les blocages émotionnels.

RÉSUMÉ

Les émotions

- L'Âme Corporelle joue un rôle dans notre vie émotionnelle.
- Les sentiments dont nous ne sommes pas conscients se rattachent à l'Âme Corporelle (*Po*) et les émotions sont de l'ordre de l'Esprit et de l'Âme Éthérée (*Hun*).
- Plus précisément, l'Âme Corporelle est aussi en relation avec les pleurs et les larmes.
- Le chagrin, surtout s'il est refoulé, contracte l'Âme Corporelle et engendre des accumulations de Qi.
- La tension émotionnelle (surtout l'inquiétude, l'excès de réflexion, le chagrin et la tristesse) « contracte » l'Âme Corporelle et provoque une stagnation de Qi du Poumon dans la poitrine.

LA RESPIRATION

Comme elle réside au Poumon, l'Âme Corporelle est en relation étroite avec la respiration. On peut considérer la respiration comme la pulsation de l'Âme Corporelle. La méditation utilise le lien entre respiration et Âme Corporelle. En se concentrant sur sa respiration, celui qui est en méditation apaise l'Âme Corporelle, l'Esprit est calme et vide, et grâce à cela, l'Âme Éthérée peut s'ouvrir et entrer en contact avec l'Esprit universel.

C'est pourquoi, au niveau physique, la respiration est non seulement une expression du Qi du Poumon mais aussi une expression de la pulsation de l'Âme Corporelle.

L'ÂME CORPORELLE ET LA VIE INDIVIDUELLE

L'Âme Corporelle est en rapport avec notre vie en tant qu'individu, alors que l'Âme Éthérée est responsable de nos relations avec les autres. De ce point de vue, il y a une différence énorme entre l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle.

Comme nous l'avons vu, l'Âme Éthérée vient du père et s'installe 3 jours après la naissance, ce qui montre que cette âme participe d'une construction sociale, qu'il s'agit d'une âme qui nous laisse prendre notre place et notre identité au sein de notre famille et de la société. Comme nous le savons, l'Âme Éthérée est responsable du « mouvement » de notre être vers les autres et vers le monde en général.

Par contre, l'Âme Corporelle est une âme physique, individuelle, qui se forme peu après la conception ; il s'agit de la force « aveugle » d'une âme dont la fonction est de réguler l'activité physique et la force même de la vie. Il ne faut bien sûr pas croire que je veux dire par là que l'Âme Corporelle n'est pas affectée par notre vie émotionnelle. Sans aucun doute, la tension émotionnelle affecte toujours l'Âme Corporelle, mais l'Âme Corporelle ne contrôle pas notre vie émotionnelle de la même façon que le font l'Esprit et l'Âme Éthérée.

L'ÂME CORPORELLE ET *GUI*

Au-delà de sa nature « d'esprit » ou de « fantôme », *gui* peut connaître une interprétation psychologique intéressante. *Gui* est comme une force « ténébreuse » de la psyché, qui marque de son empreinte à la fois l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle. Comme nous l'avons vu, les idéogrammes chinois de ces deux entités comportent le radical *gui*. Outre d'autres implications, cela nous montre que ces deux âmes ont leur propre existence, indépendante de celle de l'Esprit. Ce sont les forces « ténébreuses » de la psyché, l'une au niveau psychique, l'autre au niveau physique (Fig. 4.6).

C'est *gui* qui, au sein de l'Âme Éthérée, fournit la mobilité au niveau psychique (*va-et-vient* de l'Esprit), responsable, comme nous l'avons vu, des idées, de l'intuition, de la créativité, et c'est *gui* qui, au sein de

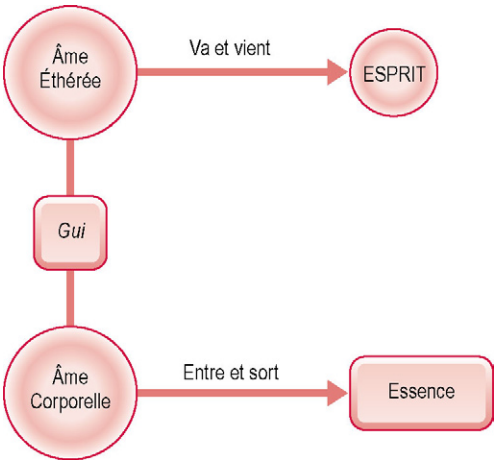


Figure 4.6 *Gui*, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle.

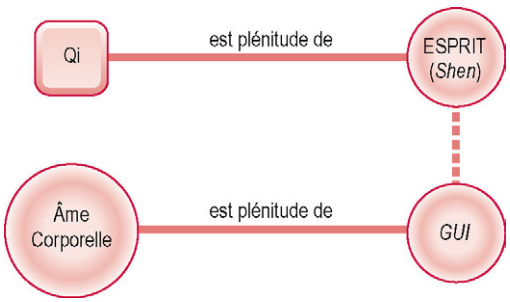


Figure 4.7 Le Qi, l'Esprit, l'Âme Corporelle et *gui*.

l'Âme Corporelle, fournit la mobilité au niveau physique (*entrée et sortie* de l'Essence), mobilité nécessaire à tous les processus physiologiques du corps.

Ainsi, ce *gui* de l'Âme Corporelle est la force « ténébreuse » qui l'anime et qui lui permet de remplir sa fonction, qui est de faciliter les processus physiologiques et d'amener l'Essence à jouer son rôle dans toutes les parties du corps. Il existe une connexion étroite entre l'Âme Corporelle et *gui* pour ce qui est de cette force centripète qui contracte, fragmente et matérialise (Fig. 4.7).

Déjà cité plus haut, He Shang Gong dit :

Les cinq saveurs troubles et humides des os, de la chair, du sang, des vaisseaux et les six passions ... sont des « gui » que l'on appelle Âme Corporelle[21].

Cette citation illustre la nature physique et « ténébreuse » de l'Âme Corporelle qui fait qu'on l'assimile à un *gui* ; c'est l'âme « des os, des muscles et des vaisseaux sanguins ». Cette citation montre aussi que l'Âme Corporelle est en lien avec toutes les émotions (« les six passions »).

RÉSUMÉ

L'Âme Corporelle et *gui*

- *Gui* est comme une force « ténébreuse » de la psyché, qui marque de son empreinte à la fois l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle.
- Le *gui* de l'Âme Corporelle lui fournit une mobilité au niveau physique (*entrée et sortie* de l'Essence), dans tous les processus physiologiques du corps.
- Le *gui* de l'Âme Corporelle est la force « ténébreuse » qui l'anime et qui lui permet de remplir sa fonction, qui est de faciliter les processus physiologiques et d'amener l'Essence à jouer son rôle dans toutes les parties du corps.
- Il existe une connexion étroite entre l'Âme Corporelle et *gui* pour ce qui est de cette force centripète qui contracte, fragmente et matérialise.

L'ÂME CORPORELLE ET L'ANUS

En raison de la relation qui existe entre l'Âme Corporelle et le Poumon, et celle qui lie ce dernier et le Gros Intestin, on appelle parfois l'anus *po men*, « porte de *Po* », comme on peut le lire au chapitre 11 des *Questions simples* : *« La porte de Po* [l'anus] *est le messager des cinq viscères et fait s'écouler à l'extérieur l'eau et la nourriture sans les mettre trop longtemps en réserve »*[22]. En fait, le point V-42 Pohu (« Fenêtre de Po ») est indiqué pour traiter l'incontinence d'urines et de selles due à la peur.

RAPPORTS ENTRE L'ÂME CORPORELLE ET L'ÂME ÉTHÉRÉE

Puisque l'Âme Corporelle et l'Âme Éthérée sont deux aspects de l'Âme, il est intéressant de comparer et de mettre en parallèle leurs différentes caractéristiques et leurs fonctions (Tableau 4.1). La plus grande partie de ces éléments de comparaison est tirée du *Classique des catégories* de Zhang Jie Bin[23].

Comme on le voit sur le tableau 4.1, l'Âme Éthérée est impliquée dans les problèmes qui surviennent la nuit (mais pas exclusivement), et l'Âme Corporelle

Tableau 4.1 Comparaison entre l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle

Âme Éthérée	Âme Corporelle
Représente les « allées et venues » de l'Esprit	Représente les « entrée et sorties » de l'Essence
Fait partie de l'Esprit	Fait partie du corps
Est le Qi de l'Esprit	Est l'esprit du corps
Suit les changements du Qi	Suit les changements du corps
Est Yang et bouge	Est Yin et immobile
Crée l'action avec mouvement	Crée l'action sans mouvement
Liée à l'Esprit : quand le Qi se rassemble l'Âme Éthérée se rassemble	Liée à l'Essence : quand celle-ci se rassemble l'Âme Corporelle se rassemble
À la naissance, l'Âme Éthérée rejoint l'Âme Corporelle	À la naissance, l'Âme Corporelle retient l'Âme Éthérée
À la mort, elle dérive au loin et retourne au Ciel	À la mort, elle se dissout et retourne à la Terre
Est brillante et éclaire l'Âme Corporelle	Est sombre et enracine l'Âme Éthérée
Est comme un feu : plus on y met de matériau et plus il brûle	Est comme un miroir : il brille mais ne retient qu'un reflet (de l'Âme Éthérée)
Représente le mouvement de l'Esprit vers l'extérieur	Représente le mouvement de l'Essence vers l'intérieur
S'enracine dans le Sang et le Yin	Est reliée au Qi et au Yang
Ses déséquilibres provoquent des problèmes de sommeil, la nuit	Ses déséquilibres provoquent des problèmes diurnes
Ses déséquilibres provoquent la perte de l'orientation dans la vie et de l'inspiration, et de la confusion	Ses déséquilibres provoquent un manque de vigueur et de vitalité
Est le lien avec l'Esprit universel	Est purement individuelle
Correspond à la pleine lune	Correspond à la nouvelle lune

dans les problèmes qui se manifestent le jour. Le *Traité des maladies du Sang* (1884) de Tang Zong Hai dit :

« L'agitation nocturne avec trop de rêves est due à l'instabilité de l'Âme Éthérée ; celle-ci est Yang et si, la nuit, elle n'a pas d'endroit pour se reposer, la personne est agitée et rêve beaucoup. L'agitation diurne avec obscurcissement de l'Esprit est due à l'instabilité de l'Âme Corporelle : celle-ci est Yin et si le Yin est insuffisant le jour, il en résulte de l'agitation et de la confusion mentale »[24].

Le tableau 4.2 compare l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle selon Zhu Xi[25]. Plusieurs choses sont intéressantes. L'Âme Éthérée « fait bouger et utilise », « est capable de faire bouger, d'utiliser, d'agir » et elle est responsable de la « capacité à penser et à planifier ». Toutes ces expressions confirment ce que nous avons évoqué au chapitre 3 concernant la responsabilité de l'Âme Éthérée dans le « mouvement » de l'Esprit, dans la planification, les idées, les projets et les rêves de vie.

L'Âme Éthérée appartient au monde de l'Image et l'Âme Corporelle à celui de la Forme, ce que l'on peut représenter par un schéma (Fig. 4.8).

L'Âme Éthérée est éthérée, et c'est la dernière à arriver (après la naissance) et la première à partir (après la mort) ; l'Âme Corporelle est physique, et c'est la première à arriver (à la conception) et la dernière à partir (elle s'attarde au niveau des os). Selon Granet, l'Âme Éthérée correspond à l'aspect supérieur de la personnalité, au nom de la personne, qui permet à chacun de trouver sa place dans la famille et la société ; l'Âme Éthérée confère à l'être son individualité.

Tableau 4.2 Comparaison entre l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle selon Zhu Xi

ÂME ÉTHÉRÉE	ÂME CORPORELLE
Yang	Yin
Shen du Yang	*Shen* du Yin
Shen	*Gui*
Qi	Essence
Shen du Qi	*Shen* de l'Essence
Qi	Sang
Qi	Corps
Qi	Forme physique
Shen	Essence
Mouvement	Repos
Chaleur	Froid
Soleil	Lune
Feu	Eau
Bois	Métal
3	7
Feu et soleil (qui ont une ombre à l'extérieur)	Métal et eau (qui ont une ombre à l'intérieur)
Pleine lune	Nouvelle lune
Fait bouger et utilise	Stocke et reçoit
Est capable de faire bouger, d'utiliser, d'agir	Est incapable de faire bouger, d'utiliser, d'agir
Respiration de la bouche et du nez	Acuité et vivacité des oreilles et des yeux
Perception et mouvement	Forme physique et corps
Discours et action	Essence et Sang
Esprit (*jing-shen*) et perception	Les quatre membres et les neuf orifices, leur essence et leur sang
Se manifeste et utilise	Stabilise le Qi
Savoir	Mémoire
Est capable de penser et rendre compte	Est capable de mémoriser
Est capable de penser et planifier	Est capable de mémoriser et distinguer
Se manifeste en direction de l'extérieur (comme une lanterne)	Est capable de réfléchir (comme un miroir)

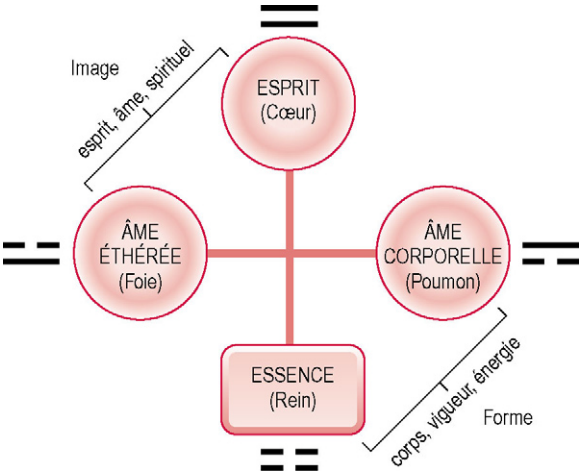


Figure 4.8 Les royaumes de l'Image et de la Forme, de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle.

Le Huai Nan Zi dit : *« L'Âme Éthérée vient du Qi du Ciel, l'Âme Corporelle du Qi de la Terre »*[26]. Le *Wu Xing Da Yi* dit : *« L'Âme Corporelle est comme l'enveloppe du Qi de la Vie, l'Âme Éthérée est sa source »*[27]. Ces citations mettent en lumière la nature de l'Âme Corporelle, qui est centripète, qui matérialise et sépare la force qui produit la Forme et le corps, et c'est pourquoi elle est comme une « enveloppe » qui isole le corps du reste du monde. L'Âme Corporelle est donc centripète, elle contraint, elle contracte, mais cette action de contrainte, de séparation, de fragmentation peut parfois conduire à la mort.

L'Âme Éthérée, au contraire, est exubérante, allant constamment vers le monde ; elle est donc expansive et centrifuge. L'Âme Éthérée est la source du Qi de la Vie, elle est centrifuge, son mouvement la porte vers l'extérieur et vers la vie. On l'appelle « l'Essence du Qi de la Vie » alors qu'on nomme l'Âme Corporelle la « Demeure du Qi de la Mort ».

Ce lien entre l'Âme Corporelle et la mort vient de ce qu'elle sépare, contraint, fragmente et contracte, et de ce qu'elle meurt avec le corps (Fig. 4.9). *Le secret de la fleur d'or* dit : *« L'Âme Corporelle participe de la nature des ténèbres. Elle est l'énergie de ce qui est lourd et trouble. L'Âme Éthérée adore la vie, l'Âme Corporelle recherche la mort »*[28].

Le *Wu Xing Da Yi* dit :

« Le Qi de l'Âme Éthérée est la plénitude [la perfection] *du Shen, le Qi de l'Âme Corporelle est la plénitude* [la perfection] *de Gui. La vie humaine contient la mort. À la mort, on retourne à la Terre ; c'est ce qu'on appelle Gui »*[29].

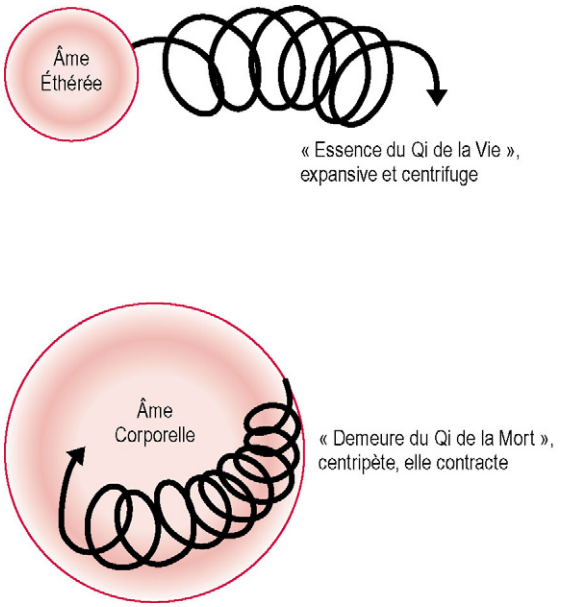


Figure 4.9 Mouvement d'expansion et de contraction de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle.

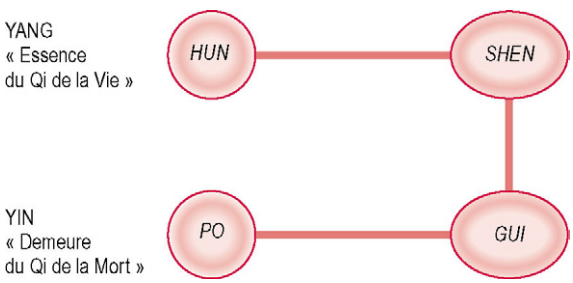


Figure 4.10 L'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Esprit et *gui*.

Zhu Xi dit :

Le Qi se rattache à l'Âme Éthérée et le corps est régi par l'Âme Corporelle. L'Âme Éthérée est l'esprit du Yang, et l'Âme Corporelle est l'esprit du Yin. Lorsqu'une personne est sur le point de mourir, la chaleur du Qi la quitte et monte. C'est ce qu'on appelle la montée de l'Âme Éthérée. La partie inférieure du corps se refroidit progressivement. C'est ce qu'on appelle la chute de l'Âme Corporelle[30].

Voir les figures 4.10 à 4.14.

Zhu Xi dit aussi :

Le Qi est l'épanouissement du shen ; l'Âme Corporelle est l'épanouissement du gui. Associer le gui et le shen est l'enseignement suprême. Tout ce qui est né doit mourir. Après la mort, il faut retourner à la Terre. C'est ce qui

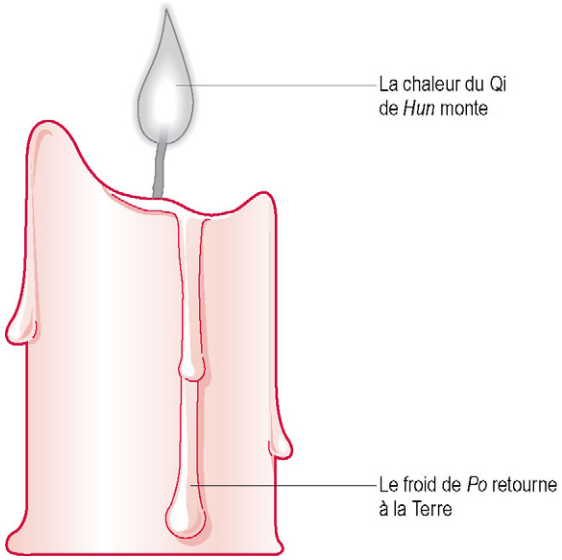


Figure 4.11 À la mort, l'Âme Éthérée monte et l'Âme Corporelle chute.

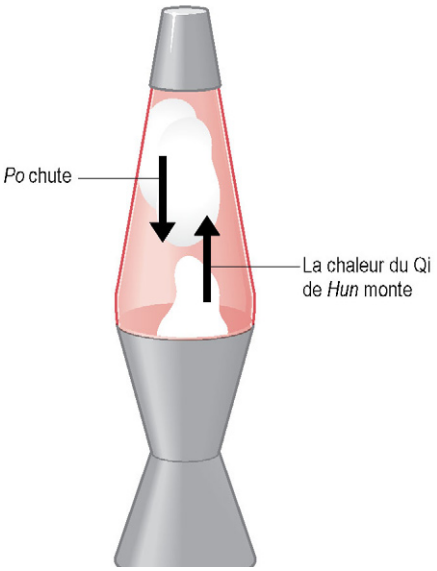


Figure 4.12 Montée de l'Âme Éthérée et chute de l'Âme Corporelle.

s'appelle le gui. Les os et la chair meurent et tombent. Le Yin devient la Terre des champs. Son Qi est diffusé et exposé en surface ; il est brillant et vaporeux. C'est l'essence des 100 choses et la manifestation du Shen[31].

Dans un autre passage, Zhi Xi confirma qu'à la mort, l'Âme Éthérée va au « Ciel » et l'Âme Corporelle à la Terre :

Figure 4.13 *Gui* dans l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle.

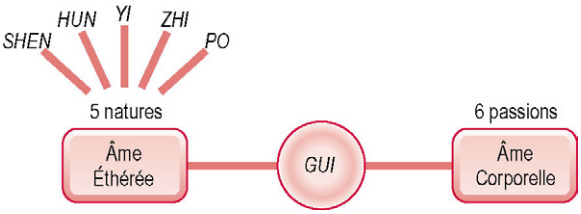


Figure 4.14 L'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle en tant que *gui* des 5 natures et des 6 passions.

Lorsqu'un homme est en vie, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle se rencontrent. Lorsqu'il meurt, elles se séparent et se dispersent chacune. Hun étant Yang se dissipe vers le haut, Po, étant Yin descend[32].

Dans un autre passage, Zhu Xi s'étend sur la différence entre l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle :

De façon générale, l'Âme Éthérée est chaude et l'Âme Corporelle est froide ; l'Âme Éthérée est en mouvement et l'Âme Corporelle est au repos. S'il peut se faire que l'Âme Corporelle soit protégée par l'Âme Éthérée, alors, l'Âme Corporelle, à titre de protection, va aussi être au repos. Grâce à l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle a une intention de vie. L'Âme Éthérée, étant chaude, produit la fraîcheur, l'Âme Corporelle, étant froide, produit la chaleur. Ce n'est que lorsque les deux ne sont pas séparées l'une de l'autre, que le Yang n'est pas sec et que le Yin n'est pas bloqué, qu'elles peuvent atteindre l'harmonie. Sinon, plus l'Âme Éthérée s'agite, plus l'Âme Corporelle est au repos ; plus l'Âme Éthérée est chaude, plus l'Âme Corporelle est froide. Si elles sont séparées l'une de l'autre, alors l'harmonie n'est pas atteinte et l'être humain meurt[33].

Dans la Chine antique, on enterrait temporairement les morts au coin de la maison, là où on stockait les graines, ce qui permettait à la substance du défunt de pénétrer dans la Terre de la maison. Le corps du défunt se décomposait dans le coin réservé aux semences pour symboliser la nouvelle vie qui allait jaillir des graines. C'est à ce même endroit qu'on disposait le lit conjugal, là où sont conçues de nouvelles vies. Comme l'Âme Corporelle retourne à la Terre après la mort, les gens imaginaient qu'une nouvelle vie pouvait germer de la Terre de la maison et des ancêtres défunts, comme si le bébé allait prendre la substance de ces ancêtres[34].

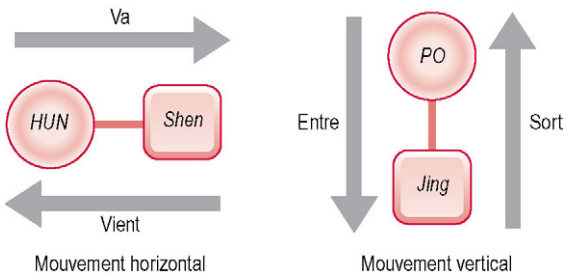


Figure 4.15 Verticalité de l'Âme Corporelle et horizontalité de l'Âme Éthérée.

Les *gui* sans corps rôdaient alors autour du lit conjugal dans l'attente d'une nouvelle incarnation. La continuité entre les morts et les vivants est ce qui permettait aux gens de croire en une lignée familiale ininterrompue, en une substance familiale éternelle comme la Terre. Une mort ne diminuait pas cette substance familiale et une naissance ne l'accroissait pas. La famille était formée de deux communautés parallèles : les vivants (avec leurs individualités incarnées dans l'Âme Corporelle) et les morts.

Le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée donne de « l'horizontalité » à la vie ; « l'entrée et la sortie » de l'Âme Corporelle lui donne de la « verticalité » (Fig. 4.15).

« L'horizontalité » signifie que l'Âme Éthérée est sans cesse en train d'explorer les limites de la conscience dans le monde des idées, de la créativité, de l'art, de l'exploration, des rêves, etc. La « verticalité » signifie que l'Âme Corporelle est constamment en train de se matérialiser dans le corps, dans les sphères des activités physiologiques.

De ce que nous avons dit de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle, nous pouvons en déduire les ensembles de correspondances suivants :

ÂME ÉTHÉRÉE – YANG – ESPRIT(*SHEN*) – CENTRIFUGE – « ESSENCE DU QI DE LA VIE »

ÂME CORPORELLE – YIN – *GUI* – CENTRIPÈTE – « DEMEURE DU QI DE LA MORT »

NOTE CLINIQUE
Compte tenu des connexions entre l'Âme Corporelle et la mort, il est intéressant de constater l'association avec la mort que l'on trouve dans les indications de trois points liés au Poumon (et donc à l'Âme Corporelle) :
- V-13 *Feishu* : « personne suicidaire »,
- DM-12 *Shenzhu* : « envie de tuer des gens »,
- V-42 *Pohu* : « possession des trois cadavres ».

APPLICATION CLINIQUE

Je vais présenter les applications cliniques de l'Âme Corporelle en traitant séparément l'acupuncture et le traitement par les plantes. Dans chaque cas, je présenterai les deux états pathologiques de contraction et d'expansion de l'Âme Corporelle. Gardant à l'esprit que l'Âme Corporelle a une influence sur la peau et la vie émotionnelle, un état de contraction va souvent impliquer des problèmes de peau comme des rougeurs, des éruptions cutanées, de l'acné ; au niveau émotionnel, un état de contraction signifie que le patient réprime ses émotions et que celles-ci provoquent une stagnation du Qi du Poumon et parfois de la dépression.

Un état d'expansion de l'Âme Corporelle, pour ce qui est de la peau, provoque des démangeaisons ; au niveau émotionnel, un état d'expansion provoque de l'anxiété et de l'inquiétude.

Contraction de l'Âme Corporelle

Peau

Acupuncture

P-7 Lieque, P-5 Chize, P-1 Zhongfu, GI-11 Quchi. En dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Variante de Sang Dan Xie Bai Tang

Variante de la *Décoction qui draine ce qui est blanc avec des feuilles de mûrier et de l'écorce de racine de pivoine*.

Vie émotionnelle

Acupuncture

P-7 Lieque, MC-6 Neiguan, GI-4 Hegu. En dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Ban Xia Hou Po Tang

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Expansion de l'Âme Corporelle

Peau

Acupuncture

P-5 Chize, V-13 Feishu, DM-12 Shenzhu, TR-6 Zhigou. Tous en tonification.

Traitement par les plantes

Xiao Feng San d'après les *Préparations de la grâce impériale*

Poudre qui chasse le Vent d'après les *Préparations de la grâce impériale*

Vie émotionnelle

Acupuncture

V-13 Feishu, DM-12 Zhenzhu, MC-7 Daling, DM-19 Houding. Tous en tonification.

Traitement par les plantes

Variante de Bu Fei Tang (voir Chapitre 17, Anxiété, Vide de Qi du Poumon et du Cœur)

Variante de la *Décoction qui tonifie le Poumon*.

RÉSUMÉ

L'Âme Corporelle *(Po)*

- C'est une âme physique qui réside au Poumon.
- Elle se forme 3 jours après la conception.
- Elle est en relation étroite avec l'Essence *(Jing)*.
- Elle est « l'entrée et la sortie » de l'Essence, lui permettant de jouer son rôle dans tous les processus physiologiques.
- Pendant la petite enfance, la vie du bébé tourne entièrement autour de l'Âme Corporelle.
- L'Âme Corporelle est responsable de l'acuité des organes des sens.
- L'Âme Corporelle est affectée par toutes les émotions, surtout l'excès de réflexion, l'inquiétude, le chagrin et la tristesse.
- L'Âme Corporelle est responsable de tous les processus physiologiques, c'est « l'âme » qui anime toutes les activités physiologiques du corps.
- L'Âme Corporelle est responsable de la respiration.
- L'Âme Corporelle est en relation étroite avec *gui* en tant que force centripète qui matérialise et fragmente.
- L'anus est en relation avec l'Âme Corporelle.

NOTES

1. Giles H 1912 Chinese-English Dictionary. Kelly & Walsh, Shanghai, p. 1144
2. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 63. Le *Classique des catégories* a été écrit par Zhang Jie Bin (également appelé Zhang Jing Yue) et publié pour la première fois en 1624.
3. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 224.
4. Eyssalet J-M 1990 Le secret de la maison des ancêtres. Guy Trédaniel Éditeur, Paris, p. 30.
5. Ibid., p. 31.
6. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Première publication aux alentours de 100 AEC.
7. Classique des catégories, p. 63.
8. Greene B 2000 The Elegant Universe. Vintage, London, p. 339.
9. Takahashi K, Hattori A, Yasu T 1970 Effect of contraction on the fragmentation of myofibrils. Journal of Biochemistry 67: 609–610. Un autre exemple de l'effet de la contraction sur la fragmentation concerne les muscles. Les auteurs de cet article ont découvert que la fragmentation post-mortem des myofibrilles était provoquée par la contraction post-mortem des muscles et que le haut degré de fragmentation dans les muscles isométriques dépendait largement de la tension opérée pendant la contraction.
10. Ibid., p. 63.
11. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 195.
12. Classique des catégories, p. 229.
13. Ibid., p. 63.
14. Zhao You Chen 1979 Liao Ning Zhong Yi 了宁中医 [Médecine chinoise de Liao Ning] n° 5, p. 24.
15. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 58. Première publication aux environs de 100 AEC.
16. Ibid., p. 58.
17. Pour comprendre la signification clinique du Poumon en tant que Premier ministre, il faut la replacer dans le contexte social et politique de la Chine antique. Dans nos sociétés modernes, le Premier ministre a essentiellement des responsabilités politiques, et l'administration est déléguée aux ministères et aux préfectures. Dans la Chine antique, la société était administrée par une bureaucratie centrale et pyramidale très stricte, au sommet de laquelle on trouvait le Premier ministre ; le Premier ministre était donc à la tête de tous les ministères.
18. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 16.
19. Ibid., p. 136.
20. Ibid., p. 100.
21. Le secret de la maison des ancêtres, p. 31.
22. Questions simples, p. 77.
23. Classique des catégories, pp. 63-64.
24. Pei Zheng Xue 1979 Xue Zheng Lun Ping Shi 血证论评释 [Traité des maladies du sang]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 236. Le *Traité des maladies du sang* a été écrit par Tang Zong Hai et publié pour la première fois en 1884.
25. The Natural Philosophy of Chu Hsi, pp. 226–227.
26. Le secret de la maison des ancêtres, p. 441.
27. Ibid., p. 441.
28. Le secret de la fleur d'or, p. 28.
29. Ibid. p. 463.
30. Kim Young Sik 2000 The natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 224.
31. Ibid., p. 224.
32. Ibid., p. 225.
33. Ibid., p. 225.
34. Granet M 1973 La Religione dei Cinesi. Adelphi, Milano, p. 33.

意 CHAPITRE 5

L'INTELLECT (*YI*)

LA MÉMOIRE **63**

LA PRODUCTION D'IDÉES **64**

L'ÉTUDE ET LA CONCENTRATION **64**

L'ATTENTION **65**

LES RELATIONS AVEC L'ESPRIT (*SHEN*) **65**

LES APPLICATIONS CLINIQUES **65**

L'INTELLECT (*YI*)

L'idéogramme chinois de l'intellect est *Yi* 意, qui peut signifier « idées ». J'ai choisi de traduire ce mot par « Intellect » car c'est une notion très proche de celle de l'Esprit *(Shen)* du Cœur. L'Intellect *(Yi)* réside à la Rate ; il est responsable de la pensée appliquée, de l'étude, de la mémorisation, de la fixation de l'attention, de la concentration et de la production d'idées.

Plus précisément, l'Intellect est responsable des activités mentales ci-dessous.

- La mémoire.
- La production d'idées.
- L'étude et la concentration.
- La fixation de l'attention.

Le Qi Postnatal et le Sang sont les bases physiologiques de l'Intellect. Ainsi, si la Rate est forte, la pensée est claire, la mémoire est bonne, de même que la capacité à se concentrer, à étudier et à produire des idées. Si la Rate est faible, l'Intellect est terne et la pensée lente, le sujet a une mauvaise mémoire et des difficultés à étudier, à se concentrer et à fixer son attention.

Il faut toutefois bien se rappeler que l'état de l'Intellect dépend non seulement de la force de la Rate mais aussi de la présence éventuelle de facteurs pathogènes comme l'Humidité ou les Glaires. L'Humidité et les Glaires dans la tête vont interférer avec la fonction de l'Intellect et provoquer une sensation de brouillard dans la tête et des difficultés d'attention et de concentration.

Comme nous le verrons plus loin, au chapitre 21, la faiblesse de l'intellect est une caractéristique importante du trouble de l'attention.

La présentation des jonctions de l'Intellect abordera les rubriques suivantes :

- La mémoire
- La production d'idées
- L'étude et la concentration
- La fixation de l'attention
- La relation avec l'Esprit (*Shen*)
- Les applications cliniques

LA MÉMOIRE

L'Intellect est responsable de la mémoire mais spécifiquement de la mémoire nécessaire pour les études et la recherche dans le cadre du travail ou des études. La psychologie distingue deux types de mémoire, la mémoire implicite et la mémoire explicite. Graf et Birt décrivent ces des types de mémoire : *« La mémoire implicite est à l'œuvre lorsque la performance lors d'une tâche est facilitée en l'absence de souvenir conscients d'expériences antérieures ».* et *« La mémoire explicite est à l'œuvre lors du souvenir intentionnel d'un épisode antérieur spécifique, alors que la mémoire implicite est à l'œuvre lorsque la performance lors d'une tâche est facilitée sans faire délibérément appel à des souvenirs provenant d'un épisode d'apprentissage spécifique »*[1].

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

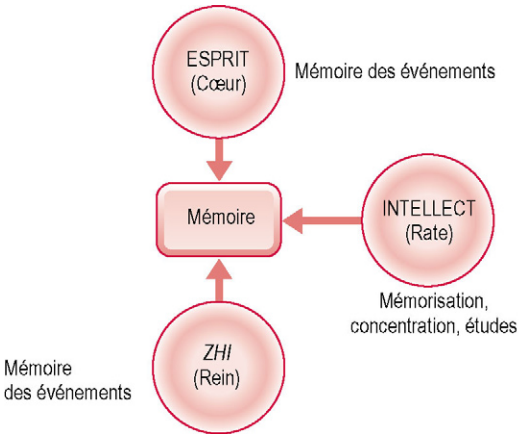


Figure 5.1 Relations entre l'Esprit, l'Intellect, la Volonté et la mémoire.

Par exemple, la mémoire implicite est celle qui nous permet de faire du vélo sans effort même après avoir passé des années sans faire de vélo. La mémoire explicite est celle qui nous permet de nous souvenir d'un numéro de téléphone que nous avons récemment mémorisé.

L'Intellect (et donc la Rate) est particulièrement responsable de la mémoire explicite, c'est-à-dire de la capacité à mémoriser des données, grâce à un effort conscient, dans le cadre du travail ou des études ; le Cœur et la Rate, et par conséquent l'Esprit et l'Intellect, sont ensemble responsables de la mémoire implicite.

Dans le domaine de la pensée et de la mémoire, il y a un recoupement important entre l'Intellect (*Yi* de la Rate), l'Esprit (*Shen* du Cœur) et la Volonté (*Zhi* du Rein). La différence principale réside dans le fait que la Rate est spécifiquement responsable de la mémorisation des données dans le cadre du travail ou des études (Fig. 5.1). Par exemple, il n'est pas rare qu'un sujet ait une mémoire brillante dans le domaine de son travail ou de ses recherches (fonction de la Rate), et que, dans sa vie quotidienne, il fasse pourtant de nombreux oublis (fonctions du Cœur et du Rein).

Le Cœur et le Rein participent aussi naturellement à cette fonction de mémorisation, mais ils sont également responsables de la mémoire des événements du passé, qu'ils soient récents ou anciens. En particulier, il y a un recoupement très important entre l'Intellect et l'Esprit dans les activités de la pensée, au point que *L'Axe spirituel* dit au chapitre 8 : « *La fonction de se souvenir qu'a le Cœur est appelée l'Intellect* »[2]. À l'inverse, la fonction de mémorisation de l'Intellect est tellement liée à la

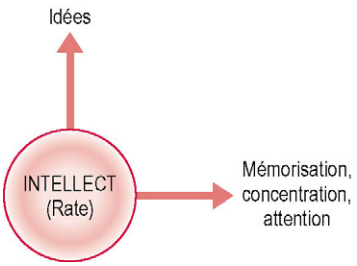


Figure 5.2 L'Intellect en tant que source de la mémorisation et des idées.

Volonté (*Zhi* du Rein) qu'on lit, dans le même chapitre : « *Le stockage* [des données] *de l'Intellect est appelé Volonté [Zhi]* »[3]. Il faut remarquer que je traduis par « Volonté » l'aspect psychique du Rein, *Zhi*, bien que ce terme ait aussi le sens de « mémoire » et « d'esprit ». Dans le cadre de cette dernière citation, *Zhi* signifie « mémoire ».

L'intellect de la Rate et la Volonté (ou Mémoire) du Rein sont étroitement liés ; ce sont deux aspects de la mémoire, le premier dépendant du Qi du Ciel Postérieur et le second du Qi du Ciel Antérieur. Comme nous l'avons vu plus haut, le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* semble dire que la Volonté (Mémoire) du Rein est responsable du stockage à long terme des souvenirs. Ce même chapitre dit aussi : « *Zhi a le même objectif que Yi, sauf que* [ses souvenirs] *ne sont pas effacés* »[4].

LA PRODUCTION D'IDÉES

Un autre aspect de l'Intellect de la Rate est la production d'idées (Fig. 5.2). Nous avons vu plus haut que l'Âme Éthérée produit aussi des idées, des plans, des projets, etc. Les « idées » produites par la Rate diffèrent de celles provenant de l'Âme Éthérée. L'Âme Éthérée est plutôt responsable des « idées » dans le cadre de l'intuition, de l'inspiration, de la créativité, qui sont aussi des idées au sens large dans le cadre de l'imagination.

L'Intellect est plutôt responsable des « idées » dans un domaine spécifique donné. Par exemple, les « idées » qui vont nous permettre de mener à bien une réparation nous viennent de l'Intellect de la Rate, alors que les « idées » qui font notre imagination et notre créativité viennent de l'Âme Éthérée du Foie.

L'ÉTUDE ET LA CONCENTRATION

L'Intellect est responsable de notre capacité à étudier et à nous concentrer. Bien évidemment, cette fonction s'effectue conjointement avec l'Esprit du Cœur. Lorsque

l'Intellect est clair, on peut étudier avec ténacité et se concentrer de façon soutenue. Lorsque la Rate est déficiente et l'Intellect faible, on trouve qu'il est difficile d'étudier et de se concentrer.

Pour ce qui est de la pensée, de l'étude et de la concentration, l'Intellect de la médecine chinoise correspond à l'activité du cortex cérébral en médecine occidentale. Il est intéressant de voir que les deux positions opposées, à savoir l'idée que l'Esprit réside au Cœur et l'idée que l'Esprit réside au Cerveau, se sont développées parallèlement en médecine chinoise dès le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*.

Le chapitre 17 des *Questions simples* dit : « *La tête est la résidence de Jing Ming* »[5]. Le terme de *Jing Ming* peut se comprendre de plusieurs façons mais les ouvrages modernes le comprennent généralement comme faisant allusion à *Jin* et à *Shen*, c'est-à-dire à l'Essence et à l'Esprit. Sun Si Miao dit : « *La tête est le siège de Shen* »[6]. Li Shi-Zhen écrit : « *Le Cerveau est le siège du Shen originel* »[7].

Le Cerveau est la transformation de la Moelle, elle-même dérivée de l'Essence du Rein ; ainsi le Cerveau dépend en grande partie de l'Essence du Ciel Antérieur du Rein. Mais la signification de la Rate comme gouvernant l'intellect veut que le Cerveau dépende aussi, pour sa nutrition, de l'Essence du Ciel Postérieur de l'Estomac et de la Rate.

Ainsi, les trois organes que sont le Cœur, la Rate et le Rein ont tous une influence sur le Cerveau par le biais de l'Esprit, de l'Intellect et de la Volonté (Mémoire). Voir la figure 5.3.

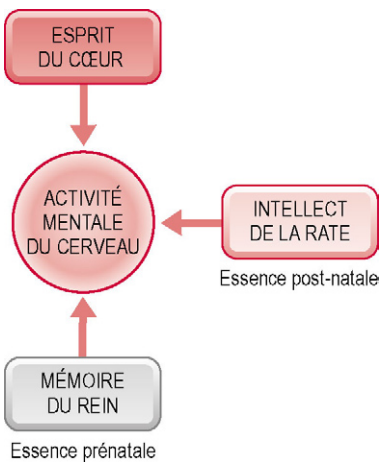


Figure 5.3 Relation entre l'Esprit, l'Intellect et la Volonté en liaison avec le Cerveau.

L'ATTENTION

Avec la fonction précédente permettant l'étude et la concentration, il y a aussi la fonction d'attention. L'Intellect de la Rate nous permet de nous concentrer sur l'étude ou le travail entrepris avec détermination, netteté et concentration. L'émotion qui se rattache à la Rate (et donc à l'Intellect) est l'excès de réflexion qui, dans certains cas extrêmes, peut comprendre les pensées obsessionnelles ; cet état peut provenir d'un vide de la Rate ou, inversement, peut le provoquer.

Il est intéressant de souligner que la pensée obsessionnelle n'est rien d'autre que la contrepartie pathologique de la capacité à se concentrer avec intensité.

LES RELATIONS AVEC L'ESPRIT (*SHEN*)

La relation entre l'Intellect de la Rate et l'Esprit du Cœur est très étroite ; on pourrait dire que l'Intellect de la Rate est un des aspects de l'Esprit (*Shen*). Comme la Mémoire (*Zhi*) du Rein est également étroitement liée à l'Esprit du Cœur, on peut voir que l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle se distinguent comme étant deux aspects indépendants de notre psyché qui ont leur propre vie autonome (la première sur le plan psychique, la seconde sur le plan physique).

Ainsi, l'Intellect est cette partie de l'Esprit qui permet de mémoriser des données, d'étudier, de se concentrer et d'exercer son attention. Il existe une relation d'interdépendance entre l'Intellect et l'Esprit. L'Intellect dépend de l'activité d'action et de coordination de l'Esprit et l'Esprit, à son tour, dépend de l'Intellect pour ce qui est de la mémorisation, de la concentration et de l'attention.

LES APPLICATIONS CLINIQUES

En pratique, l'état de l'Intellect dépend directement de l'état de l'Estomac et de la Rate ; autrement dit, pour être nourri, l'Intellect doit compter sur l'Essence post-natale de l'Estomac et de la Rate.

Les points qui fortifient l'Intellect sont V-20 Pishu, V-21 Weishu, DM-20 Baihui, E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai et V-49 Yishe.

Si l'Humidité obstrue la tête et perturbe l'Intellect, les principaux points à utiliser sont RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, P-7 Lieque, GI-4 Hegu, Rte-9 Yinlingquan, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, DM-20 Baihui et E-8 Touwei.

Si les Glaires obstruent la tête et perturbent l'Intellect, les principaux points à utiliser sont RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, P-7 Lieque, GI-4 Hegu, E-40 Fenglong, Rte-9 Yinlingquan, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, DM-20 Baihui et E-8 Touwei.

Les préparations de plantes qui renforcent l'Intellect ne sont pas mentionnées car toute préparation qui tonifie l'Estomac et la Rate va aussi renforcer l'Intellect.

RÉSUMÉ

L'Intellect *(Yi)*

L'Intellect *(Yi)* réside à la Rate ; il est responsable de la pensée appliquée, de l'étude, de la mémorisation, de la fixation de l'attention, de la concentration et de la production d'idées.

La mémoire

L'Intellect est responsable de la mémoire mais spécifiquement de la mémoire nécessaire pour les études et la recherche dans le cadre du travail ou des études. L'Intellect (et donc la Rate) est particulièrement responsable de la mémoire explicite, c'est-à-dire de la capacité à mémoriser des données, grâce à un effort conscient, dans le cadre du travail ou des études.

La production des idées

L'Intellect de la Rate est responsable de la production des idées au sens d'idées spécifiques dans un domaine donné.

L'étude et la concentration

L'Intellect est responsable de notre capacité à étudier et à nous concentrer. Bien évidemment, cette fonction s'effectue conjointement avec l'Esprit du Cœur. Lorsque l'Intellect est clair, on peut étudier avec ténacité et se concentrer de façon soutenue. Lorsque la Rate est déficiente et l'Intellect faible, on trouve qu'il est difficile d'étudier et de se concentrer.

L'attention

L'Intellect de la Rate nous permet de nous concentrer sur l'étude ou le travail entrepris avec détermination, netteté et concentration.

Les relations avec l'Esprit (*Shen*)

La relation entre l'Intellect de la Rate et l'Esprit du Cœur est très étroite ; on pourrait dire que l'Intellect de la Rate est un des aspects de l'Esprit (*Shen*). L'Intellect est cette partie de l'Esprit qui permet de mémoriser des données, d'étudier, de se concentrer et d'exercer son attention. Il existe une relation d'interdépendance entre l'Intellect et l'Esprit. L'Intellect dépend de l'activité d'action et de coordination de l'Esprit et l'Esprit, à son tour, dépend de l'Intellect pour ce qui est de la mémorisation, de la concentration et de l'attention.

Les applications cliniques

Les points qui fortifient l'Intellect sont V-20 Pishu, V-21 Weishu, DM-20 Baihui, E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai et V-49 Yishe.

NOTES

1. Graf P, Birt A 1996 Explicit and implicit memory retrieval: intentions and strategies. In: Reder L (ed) Implicit Memory and Metacognition. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, p. 46.
2. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Première publication aux alentours de 100 AEC.
3. Ibid., p. 23.
4. Ibid., p. 23.
5. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 100. Première publication aux environs de 100 AEC.
6. Cité dans Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 9.
7. Ibid., p. 9.

志

CHAPITRE 6

LA VOLONTÉ (*ZHI*)

ZHI EN TANT QUE « MÉMOIRE » **67**

ZHI EN TANT QUE « VOLONTÉ » **68**

LES APPLICATIONS CLINIQUES **69**

LA VOLONTÉ (*ZHI*)

Le mot *Zhi* 志 a au moins trois sens différents.

1. Il signifie « mémoire ».
2. Il signifie « volonté » (Fig. 6.1).
3. Il sert parfois à désigner les « cinq émotions ».

Je traduis le *Zhi* du Rein par « Volonté » parce que c'est l'aspect le plus important du champ psycho-émotionnel, comme nous le verrons dans le chapitre consacré à la dépression (Chapitre 16). Toutefois, *Zhi* a aussi le sens de « mémoire », traduction qui peut être appropriée en raison de sa nature et de sa fonction ; dans ce cadre, on peut traduire *Zhi* par « Mémoire ».

La présentation du *Zhi* du Rein abordera les rubriques suivantes :

- *Zhi* en tant que « Mémoire ».
- *Zhi* entant que « Volonté ».
- Les applications cliniques.

ZHI EN TANT QUE « MÉMOIRE »

Le Rein agit sur notre aptitude à mémoriser et à conserver des informations. Certains médecins de l'ancien temps disaient même que l'Intellect (de la Rate) et la mémoire (du Rein) représentaient presque la même chose, si ce n'est que l'Intellect est responsable de la mémorisation dans le cadre du travail et des études, alors que la mémoire du Rein est responsable du stockage prolongé des informations. Tang Zong Hai dit : *« La Mémoire* [Zhi] *correspond à l'Intellect avec une aptitude à stocker* [les informations] *»*[1].

Sont ainsi impliqués dans la mémoire trois facteurs différents : l'Esprit du Cœur, l'Intellect de la Rate et la Mémoire (*Zhi*) du Rein. La Mémoire du Rein est aussi une fonction de la Mer de la Moelle, qui provient d'une transformation de l'Essence du Rein. Le déclin de la mémoire chez les personnes âgées est souvent dû à un déclin de l'Essence du Rein, à un affaiblissement de la Mer de la Moelle et a une baisse de la Mémoire.

Il est toutefois important de se souvenir que le déclin de la mémoire que connaissent les personnes âgées est aussi souvent dû à des Glaires ou des stases de Sang qui obstruent le Cerveau.

NOTE CLINIQUE

Pour renforcer la Mémoire (*Zhi*) du Rein, piquer V-23 Shenshu et V-52 Zhishi. Comme la Mémoire dépend aussi de la Mer de la Moelle et que le Vaisseau Gouverneur naît entre les Reins et pénètre dans le Cerveau, tonifier le Vaisseau Gouverneur va aussi renforcer la Mémoire. Pour renforcer le Vaisseau Gouverneur, piquer IG-3 Houxi et V-62 Shenmai en association, plus DM-16 Fengfu, DM-20 Baihui et V-23 Shenshu.

En fait, la mémoire dépend essentiellement de la *communication* entre le Cœur et le Rein (Fig. 6.2). Le Cœur est en haut et il abrite l'Esprit (*Shen*), et le Rein est en bas et il abrite l'Essence (*Jing*) et la mémoire (*Zhi*). Une des fonctions de l'esprit du Cœur est la mémoire et

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Figure 6.1 *Zhi* en tant que « mémoire » et « volonté ».

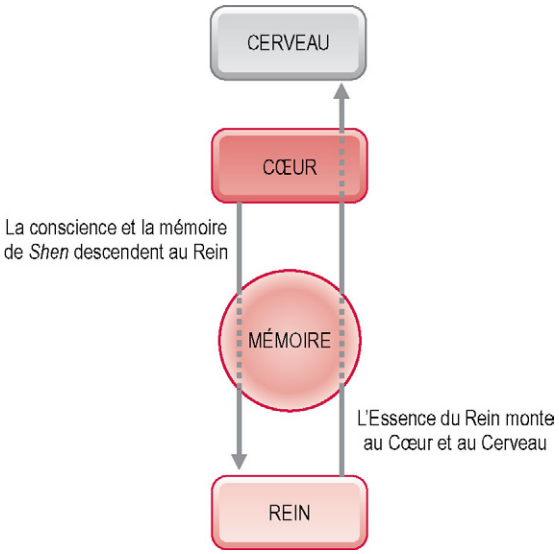


Figure 6.2 Communication entre le Cœur et le Rein en liaison avec la mémoire.

la conscience, et cette faculté exige de descendre au Rein. D'un autre côté, l'Essence du Rein et *Zhi* ont besoin de monter au Cœur et au Cerveau. Lorsque la communication s'établit, l'Essence produit le Qi et le Qi, à son tour, peut produire l'Esprit, et la mémoire est bonne.

Ainsi, le Rein contrôle la mémoire de deux façons : en permettant à son *Zhi* d'atteindre le Cœur et l'Esprit, et en permettant à son Essence d'atteindre le Cerveau.

ZHI EN TANT QUE « VOLONTÉ »

Pour ce qui est de la deuxième signification, cliniquement plus importante, le Rein abrite la volonté. Le Rein abrite la Volonté qui correspond au dynamisme et à la détermination, à la résolution dans la poursuite des objectifs, à l'enthousiasme et à la motivation. Zhang Jie Bin dit, dans le *Classique des catégories* : *« Quand on pense à quelque chose, qu'on prend une décision et qu'on agit, cela s'appelle Volonté* [Zhi] *»*[2]. On voit dans cet extrait que penser à quelque chose (avoir une « idée »), met en jeu l'Âme Éthérée ou l'Intellect selon le type d'idée, le Foie et la Vésicule Biliaire (et l'Âme Éthérée) pour ce qui est de la prise de décision, et le dynamisme de la Volonté *(Zhi)* du Rein pour ce qui est de l'action (Fig. 6.3).

Aussi, si le Rein est fort, la Volonté est forte et la personne est dynamique, enthousiaste, motivée et déterminée dans la poursuite de ses objectifs. Si le Rein est épuisé et la Volonté affaiblie, la personne manque de dynamisme et d'initiative, et elle est facilement découragée et inconstante par rapport à ses objectifs. Le vide du Rein et de la Volonté est un aspect important de la dépression chronique.

NOTE CLINIQUE
En cas de dépression, je tonifie toujours le Rein pour renforcer la Volonté, même en l'absence d'un tableau pathologique spécifique au Rein. Je pique alors V-23 Shenshu et V-52 Zhishi en tonification.

La Volonté *(Zhi)* et l'Esprit *(Shen)* doivent être coordonnés, tout comme, au niveau physiologique, le Rein et le Cœur doivent communiquer (Fig. 6.4). La Volonté donne à l'Esprit dynamisme et détermination pour la poursuite de ses objectifs, et l'Esprit dirige et met en œuvre la Volonté. Si l'Esprit est clair dans ses buts et

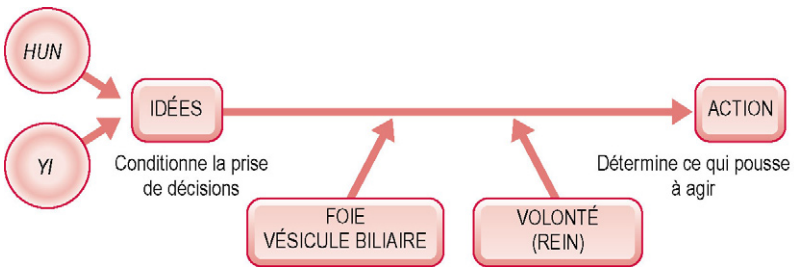


Figure 6.3 Rôles respectifs du Foie, de la Vésicule Biliaire et du Rein dans la transformation des idées en actions.

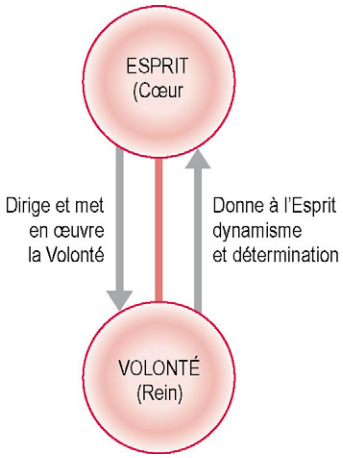


Figure 6.4 Relation entre la Volonté *(Zhi)* et l'Esprit.

ses projets, et si la Volonté est forte, la personne aura le dynamisme nécessaire pour atteindre ses objectifs. Il faut donc que l'Esprit et la Volonté soient tous les deux forts.

L'Esprit peut avoir des objectifs clairs mais si la Volonté est faible, la personne n'aura pas le dynamisme nécessaire pour réaliser ses objectifs. À l'inverse, la Volonté peut être forte, mais si l'Esprit est confus, la force de la Volonté ne sera que destructrice. Bien que ce ne soit pas une maladie, on peut illustrer ce dernier cas par ce que l'on voit chez les jeunes enfants au stade où ils ont une forte Volonté (à l'époque où ils disent toujours « *Non* » !) mais un Esprit *(Shen)* immature. Une situation semblable chez les adultes transforme le dynamisme et la détermination ordinaires en prise de risques excessive et inconsidérée.

LES APPLICATIONS CLINIQUES

Pour renforcer le *Zhi* du Rein (à la fois au sens de « Mémoire » et au sens de « Volonté », je tonifie les points suivants :

- V-23 Shenshu et V-52 Zhishi.

Comme le Vaisseau Gouverneur prend naissance au Rein et parcourt le Cerveau, c'est le vaisseau par lequel le Rein exerce son influence sur le Mer de la Moelle et sur le Cerveau, et donc sur la Mémoire et la Volonté. Pour renforcer cet aspect du Vaisseau Gouverneur, je pique les points suivants :

- IG-3 Houxi et V-62 Shenmai en association, plus DM-16 Fengfu, DM-20 Baihui et V-23 Shenshu.

Pour ce qui est du traitement par les plantes, toute préparation qui tonifie le Rein (Yang ou Yin) va fortifier à la fois la Volonté et la Mémoire. Il faut préciser que le nom de certaines des préparations mentionnées dans cet ouvrage comporte les mots « *ding Zhi* », c'est-à-dire « stabilise *Zhi* ». Dans ce contexte, *Zhi* ne signifie ni Volonté ni Mémoire mais essentiellement « émotions » ou « Esprit ».

RÉSUMÉ

La Volonté *(Zhi)*

- Le mot *Zhi* 志 a au moins trois sens différents.
  1. Il signifie « mémoire ».
  2. Il signifie « volonté ».
  3. Il sert parfois à désigner les « cinq émotions ».
- Au sens de « mémoire », le Rein agit sur notre aptitude à mémoriser et à conserver des informations.
- Pour ce qui est de la deuxième signification de *Zhi*, la « volonté », le Rein abrite la Volonté qui correspond au dynamisme, à la détermination, à l'enthousiasme, à la motivation et à la résolution dans la poursuite des objectifs.
- Le vide du Rein et de la Volonté est un aspect important de la dépression chronique.
- La Volonté *(Zhi)* et l'Esprit *(Shen)* doivent être coordonnés. La Volonté est la base de l'Esprit et l'Esprit dirige la Volonté. Si l'Esprit est clair dans ses buts et ses projets, et si la Volonté est forte, la personne aura le dynamisme nécessaire pour atteindre ses objectifs. Il faut donc que l'Esprit et la Volonté soient tous les deux forts.

NOTES

1. The Essence of Medical Classics on the Convergence of Chinese and Western Medicine, cité dans Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing. p. 38.
2. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 50. Le Classique des catégories a été écrit par Zhang Jie Bin (également appelé Zhang Jing Yue) et publié pour la première fois en 1624.

鬼

CHAPITRE 7

GUI

GUI EN TANT QU'ESPRIT, EN TANT QUE FANTÔME **71**

GUI EN TANT QUE MOUVEMENT DE L'ÂME ÉTHÉRÉE ET DE L'ÂME CORPORELLE **76**

GUI EN TANT QUE FORCE CENTRIPÈTE QUI SÉPARE ET FRAGMENTE **77**

GUI EN RELATION AVEC L'ÂME CORPORELLE **78**

GUI EN TANT QUE SYMBOLE DE CONTRACTION, L'OPPOSÉ DE *SHEN* (EXPANSION) **79**

GUI EN TANT QUE FORME TÉNÉBREUSE DE LA PSYCHÉ ET SA RELATION AVEC L'OMBRE JUNGIENNE **84**

LES POINTS D'ACUPUNCTURE COMPORTANT « *GUI* » DANS LEUR NOM **84**

LES 13 POINTS DES FANTÔMES DE SUN SI MIAO **85**

GUI

Après avoir présenté la nature et les fonctions de l'Esprit (*Shen*), de l'Âme Éthérée (*Hun*) de l'Âme Corporelle (*Po*), de l'Intellect (*Yi*) et de la Volonté (*Zhi*), la présentation de la façon dont la médecine chinoise envisage la psyché ne serait pas complète sans l'évocation de la nature et des fonctions de *gui*. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, *gui* signifie « esprit » ou « fantôme », et il renvoie à la forme sans corps d'une personne décédée (Fig. 3.1 et 3.2).

Le concept de *gui* dans la philosophie et la culture chinoises a des implications importantes en médecine chinoise. *Gui* est un complément important de l'Esprit (*Shen*), de l'Âme Éthérée (*Hun*) de l'Âme Corporelle (*Po*), de l'Intellect (*Yi*) et de la Volonté (*Zhi*) pour ce qui est de la conception que la médecine chinoise a de la psyché.

Comme il y a différentes façons de considérer *gui* en médecine chinoise, la présentation de *gui* sera scindée en différents thèmes.

- *Gui* en tant qu'esprit, en tant que fantôme.
- *Gui* en tant que mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle.
- *Gui* en tant que force centripète qui sépare et fragmente.
- *Gui* en relation avec l'Âme Corporelle.
- *Gui* en tant que symbole de contraction, l'opposé de *Shen* (expansion).
- *Gui* en tant que forme ténébreuse de la psyché et sa relation avec l'Ombre jungienne.
- Les points d'acupuncture comportant « *gui* » dans leur nom.

GUI EN TANT QU'ESPRIT, EN TANT QUE FANTÔME

Comme nous l'avons vu au chapitre 3, l'ancien pictogramme de *gui* représente la tête sans corps d'une personne décédée qui monte vers le Ciel dans un tourbillon ou qui baigne dans le royaume des esprits et des fantômes. Il montre ainsi que l'esprit de la personne défunte survit après la mort. À l'origine, il n'y avait pas de connotations négatives liées à ce terme, c'est-à-dire qu'on considérait que les esprits des défunts n'étaient ni bienveillants, ni malveillants. Après l'introduction du bouddhisme en Chine, ce mot a servi à désigner des démons ou *pretas*.

La croyance en les esprits des défunts est une pierre angulaire de la culture chinoise, même encore aujourd'hui, après presque 60 ans de marxisme-léninisme. La famille se compose de deux parties : la communauté des vivants et celle des morts. Cette conception

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

est à la base du culte des ancêtres qui est typique de la Chine, même encore aujourd'hui[1].

Sous la dynastie des Shang (1751-1112 AEC) et même avant, l'influence des esprits dominait toute la vie et toute la médecine. En médecine, la principale cause des maladies était une attaque par des esprits malveillants et le traitement consistait en un exorcisme perpétré par des shamans pour faire sortir les esprits malins. Le vocabulaire de l'acupuncture en témoigne.

En fait, sous la dynastie des Shang, le caractère même du mot « médecine » était constitué d'un carquois de flèches, du mot « faire sortir » et du pictogramme d'un shaman, comme illustré ci-dessous :

医 « carquois de flèches »

殳 « frapper », « tuer », une ancienne arme faite en bambou

巫 « shaman »

Il est intéressant de constater qu'à partir des Royaumes Combattants (476-221 AEC), on a modifié le caractère signifiant « médecine » en remplaçant le radical du « shaman » qui figurait dans la partie inférieure de l'idéogramme par celui de « vin de plantes », ce qui voulait montrer que le traitement n'était plus du ressort du shaman mais de celui d'un herboriste.

!

Avant les Royaumes Combattants (476-221 AEC), le caractère signifiant « médecine » comportait le radical du « shaman » ; après les Royaumes Combattants, ce radical a été remplacé par celui de « vin de plantes ».

Plus tard, la dynastie des Zhou (1112-476 AEC) et surtout la période des Royaumes Combattants (476-221 AEC) ont vu le début d'un humanisme qui a atteint son apogée sous la dynastie des Han et, plus tard, celle des Song-Yuan et des Ming. Sous la dynastie des Shang, l'influence des esprits *gui* sur l'humanité était presque totale et rien d'important ne pouvait être entrepris sans avoir d'abord recherché leur approbation. Sous la dynastie des Zhou, on prenait les *gui* en considération, mais ils ne dominaient plus la vie.

Le livre des rites dit :

Le peuple des Shang honorait les esprits, les servait et les mettait au premier rang des cérémonies, … le peuple des Zhou honorait les cérémonies, … il servait les esprits gui mais les tenait à distance. Il restait proche des humains, envers qui il était loyal.

Confucius a aussi découragé la croyance en des fantômes et des esprits ou, au moins, il affirmait que ceux-ci ne devaient pas gouverner notre vie et que notre vie ne devait être gouvernée que par la stricte adhésion à des principes éthiques. Les Analectes disent :

Fan Chi s'est renseigné sur la sagesse. Le Maître a répondu : « Se dévouer à ce qui est approprié (Yi) pour les gens et montrer du respect envers les fantômes et les esprits tout en les gardant à distance est ce qu'on peut appeler la sagesse[2].

La médecine démoniaque, c'est-à-dire la croyance que les maladies étaient provoquées par des influences négatives provenant d'esprits que les hommes avaient mécontentés, et que le traitement dépendait d'exorcismes et d'incantations effectués par un shaman pour délivrer le corps de ces esprits, est effectivement à l'origine de l'acupuncture. Les shamans se promenaient dans les rues en gesticulant et en fendant l'air de leurs lances et de leurs flèches pour libérer les habitants des esprits malins. On peut très bien considérer que le pas qu'il y a entre fendre l'air avec une lance et percer le corps pour chasser les esprits est très mince et pourrait constituer le début de l'acupuncture.

Les esprits et les fantômes logeaient dans des trous ou des grottes ; le mot chinois pour dire « acupuncture » est « *xue* », qui signifie en fait « trou » ou « grotte ». C'est là un autre lien possible entre la médecine démoniaque et l'acupuncture ; les points d'acupuncture étaient des « trous » dans lesquels les esprits résidaient, provoquant des maladies et demandant que l'on perce la peau pour les faire sortir.

Certains termes de la terminologie de l'acupuncture attestent aussi du lien avec la médecine démoniaque. Par exemple, le mot *xie qi* 邪气 (que l'on traduit aujourd'hui par « facteur pathogène ») signifie littéralement « mauvais Qi », et il est dérivé du mot *xie gui*, c'est-à-dire « esprit malin ». Avec la transition entre la médecine démoniaque et la médecine naturelle qui s'est faite pendant la période des Royaumes Combattants, on a considéré que les maladies n'étaient plus provoquées par des « esprits malins » mais par un « mauvais Qi ».

En fait, le tout début du premier chapitre des *Questions simples* confirme cette idée. Lorsque l'Empereur Jaune demande à Qi Bo pourquoi, autrefois, les gens vivaient jusqu'à 100 ans alors que « maintenant » ils sont déjà vieux à 50 ans, Qi Bo a répondu :

Les sages de l'ancien temps connaissaient le Tao, se calquaient sur le Yin et le Yang, cultivaient leur santé, mangeaient et

buvaient avec modération, respectaient un équilibre entre le travail et le repos et évitaient le surmenage[3].

L'extrait ci-dessus est très significatif car lorsqu'on demande à Qi Bo pourquoi les gens tombent malades, Qi Bo ne dit pas que c'est à cause d'esprits malins mais à cause de leur mode de vie. C'est là le passage d'une médecine démoniaque à une médecine naturelle, et du shaman au médecin. Il est toutefois important de se souvenir que la croyance en des esprits malins n'a jamais disparu mais qu'elle a subsisté tout au long de l'évolution de la médecine chinoise, parallèlement à la médecine naturelle.

En fait, même les plus grands médecins chinois croient aux esprits malins et recommandent diverses incantations et autres méthodes pour les neutraliser. Par exemple, Sun Si-Miao (l'auteur des *Préparations importantes qui valent mille pièces d'or*, datant de la dynastie des Tang) prescrivait le traitement suivant en cas d'une maladie oculaire appelée « cécité de l'hirondelle » :

Laisser la personne qui souffre de cécité de l'hirondelle observer l'endroit où les hirondelles se reposent au crépuscule. Chauffer alors quelque chose pour qu'elles s'envolent effarouchées. Lorsque les hirondelles s'envolent, prononcer cet exorcisme : « Lord Pourpre, Lord Pourpre ! Je te renvoie la cécité ! Renvoyez-moi la vision ! ». Faire cela trois fois chaque nuit ; les yeux vont alors retrouver la clarté. Cela a été testé et s'est révélé efficace[4].

Le terme de *Zhong Feng* **中风** (qui signifie Attaque de Vent) suggère aussi une influence démoniaque car *zhong* suggère une flèche qui atteint la cible. Vu l'effondrement soudain de la personne qui subit cette attaque, il est facile d'imaginer que celui-ci est dû à une « flèche » tirée par un esprit maléfique.

Le terme *Ji* **疾** qui signifie « maladie » témoigne aussi d'une pensée démoniaque dans la médecine. Ce caractère se compose du radicale du « lit » et de celui d'une « flèche » ; son sens d'origine est celui d'une « personne clouée au lit en raison d'une blessure par flèche infligée par des tierces personnes ». La « flèche » est ici le symbole d'une « frappe » par un esprit malin.

Au cours des siècles suivants, la médecine démoniaque en est venue à se fondre insensiblement dans la médecine naturelle et les médecins chinois, y compris des médecins célèbres et éminents comme Sun Si-Miao et Li Shi-Zhen, intégraient sans problème la pratique de l'acupuncture et de la médecine par les plantes et celle de l'exorcisme et des incantations.

On a même des exemples de médecins de l'ancien temps qui ont donné une interprétation tout à fait naturaliste (plutôt que surnaturelle) de *gui*. Certains, par exemple, prétendent que même lorsque la maladie est provoquée par un esprit malveillant, cette attaque n'a été possible qu'en raison d'un déséquilibre organique préexistant. Cette position représente un mariage intéressant et surprenant de la médecine naturelle et de la médecine démoniaque.

Dans la tradition médicale pragmatique traditionnelle de la Chine, certains médecins de l'ancien temps pensaient tout simplement que si une personne souffrait d'un vide de Yang, elle serait envahie par le Froid, et que si elle souffrait d'une déficience de l'Esprit, elle serait envahie par des *gui*.

Xu Chun Fu (1570) dit qu'une faiblesse préexistante du Qi de la personne rend possible l'invasion par un esprit malin et conseille, dans un passage particulièrement intéressant, d'associer le traitement par les plantes à des incantations :

Si l'on associe ces deux modes de traitement [le traitement par les plantes et les incantations], *l'intérieur et l'extérieur ne font plus qu'un, ce qui permet une guérison rapide de la maladie. Quiconque a recours à un exorciste mais refuse de prendre des médicaments sera incapable d'éliminer la maladie car il manque un des principes favorables qui pourraient amener la guérison. Quiconque ne prend que des médicaments et ne fait pas appel aux services d'un exorciste pour chasser les doutes existants va se trouver guéri mais le soulagement sera long à venir. C'est pourquoi il faut traiter l'intérieur et l'extérieur ensemble ; c'est le seul moyen pour obtenir un succès rapide*[5].

Voir la figure 7.1.

La distinction entre méthode de traitement « intérieure » et « extérieure » (respectivement le traitement par les plantes et des exorcismes) est intéressante et la recommandation d'associer les deux est significative ; il est tentant de remplacer « exorciste » par « psychothérapeute » et de conclure que Xu Chun Fu préconisait d'associer la thérapie physique comme le traitement par les plantes à la psychothérapie.

!

Xu Chun Fu conseillait d'associer le traitement par les plantes à des incantations.

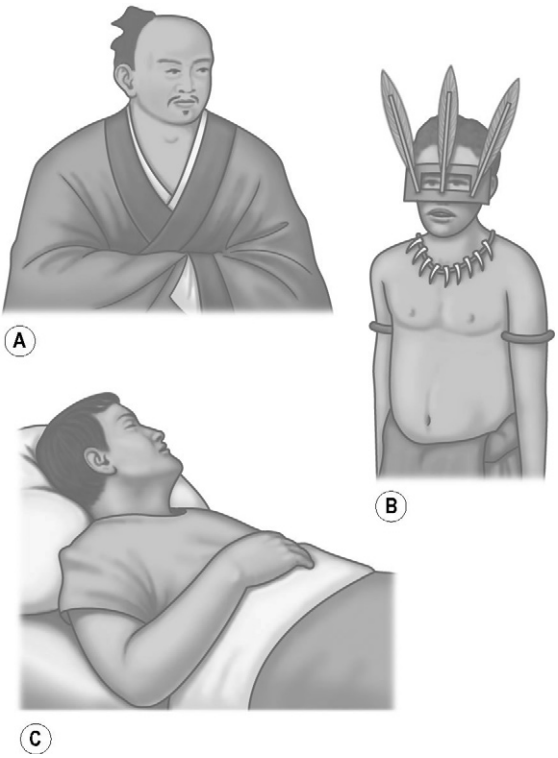


Figure 7.1 Association du traitement par les plantes et d'incantations dans l'ancienne Chine.

Il est aussi intéressant de noter la différence de résultat lorsqu'un seul mode de traitement est utilisé : si la personne a uniquement recours à un exorciste, elle *« sera incapable d'éliminer la maladie »*, alors que si elle consulte un phytothérapeute, elle « *va se trouver guérie* », même si la guérison demandera plus de temps que si elle avait loué en même temps les services d'un phytothérapeute et ceux d'un exorciste.

Zhang Jie Bing dit quelque chose de similaire lorsqu'il affirme que l'invasion par les esprits n'est rendue possible que par un vide de l'Esprit (*Shen*). C'est une interprétation intéressante car elle voit l'invasion par les esprits comme un phénomène naturel ; tout comme le Froid envahit le corps en cas de vide de Yang, les esprits envahissent le corps en cas de « vide » de l'Esprit.

Dans le *Classique des catégories* (Lei Jing, 1624), Zhang Jie Bing a contribué à intégrer un peu plus la médecine démoniaque et la médecine naturelle. Il affirme que les démons existent bel et bien mais qu'ils sont des créations de l'esprit humain provenant d'un déséquilibre interne entre le Qi et le Sang. Il établit aussi un lien entre la couleur sous laquelle le démon apparaît au patient et un déséquilibre des Cinq éléments, par exemple, si l'élément Terre est faible, le patient va voir des démons verts (parce que le vert est la couleur du Bois et que le Bois agresse la Terre).

!

Dans le *Classique des catégories* (Lei Jing, 1624), Zhang Jie Bing a contribué à intégrer un peu plus la médecine démoniaque et la médecine naturelle. Il affirme que les démons existent bel et bien mais qu'ils sont des créations de l'esprit humain provenant d'un déséquilibre interne entre le Qi et le Sang. Il établit aussi un lien entre la couleur sous laquelle le démon apparaît au patient et un déséquilibre des Cinq éléments, par exemple, si l'élément Terre est faible, le patient va voir des démons verts (parce que le vert est la couleur du Bois et que le Bois agresse la Terre).

Zhang Jie Bing dit, au chapitre 43 du *Classique des catégories* (Lei Jing, 1624), qui s'intitule « Technique d'aiguille en cas d'invasion externe de *gui* due à une perte du *Shen* à la place normale des 12 organes » :

Huang Di demande : « Lorsque le corps est faible et que le Shen s'échappe et quitte sa place normale, cela permet une invasion externe de gui qui va provoquer une mort prématurée. Comment garder le corps intact ? J'aimerais connaître les techniques d'aiguille pour ce genre de maladies afin de garder le corps intact et de garder le Shen intact ». Lorsque le Shen est intact, les esprits mauvais ne peuvent envahir le corps. L'association d'un corps faible et de l'invasion d'esprit malveillants peut provoquer une mort prématurée[6].

Le Dr Zhang dit que lorsque la coordination du *Shen* des 12 organes n'est plus effective, il faut piquer le point Source (*Yuan*) du méridien pertinent pour prévenir les invasions de facteurs pathogènes externes (*xie*). Il faut insérer l'aiguille, retenir le souffle pendant trois respirations, puis insérer l'aiguille un *fen* plus profond et retenir le souffle pendant une respiration ; retirer l'aiguille très lentement. Les associations de points qui suivent sont celles conseillées par le Dr Zhang en cas d'invasion par des esprits maléfiques.

- Si le Foie souffre de vide, l'Âme Éthérée n'a plus de résidence et elle s'échappe, elle « flotte au loin » et le corps est envahi par un *gui* blanc. Commencer par piquer le point Source (*Yuan*) de la Vésicule Biliaire, VB-40 Qiuxu, puis le point Shu du dos du Foie,

V-18 Ganshu, en même temps que l'on prononce une incantation.

- Si le Cœur souffre de vide, le Feu Empereur et le Feu Ministre n'assument pas leurs fonctions habituelles et le corps est envahi par un *gui* noir. Piquer le point Source (*Yuan*) du Triple Réchauffeur, TR-4 Yangchi et le point Shu du dos du Cœur, V-15 Xinshu, en même temps que l'on prononce une incantation.
- Si la Rate souffre de vide, le corps est envahi par un *gui* vert. Piquer le point Source (*Yuan*) de l'Estomac, E-42 Chongyang, et le point Shu du dos de la Rate, V-20 Pishu, en même temps que l'on prononce une incantation.
- Si le Poumon souffre de vide, le corps est envahi par un *gui* rouge. Piquer le point Source (*Yuan*) du Gros Intestin, GI-4 Hegu, et le point Shu du dos de la Rate, V-13 Feishu, en même temps que l'on prononce une incantation.
- Si la Rein souffre de vide, le corps est envahi par un *gui* jaune. Piquer le point Source (*Yuan*) de la Vessie, V-64 Jinggu, et le point Shu du dos du Rein, V-23 Shenshu, en même temps que l'on prononce une incantation.

Comme on peut le voir, le choix des points utilisés montre que lorsqu'un organe Yin souffre de vide (par exemple, le Foie), le Dr Zhang pique le point Source (*Yuan*) de l'organe Yang qui lui est associé (par exemple, VB-40 Qiuxu) et le point Shu du dos de l'organe Yin impliqué (par exemple, pour le Foie, V-18 Ganshu) (voir Fig. 7.2).

La seul exception est le méridien du Cœur, pour lequel le Dr Zhang utilise non pas IG-4 Wangu (comme le voudrait la logique) mais plutôt TR-4 Yangchi, c'est-à-dire non pas le point Source (*Yuan*) du méridien de l'Intestin Grêle qui lui est associé, mais celui du Triple Réchauffeur.

Il est important de souligner que certains des médecins de l'ancien temps n'étaient pas d'accord pour dire que les maladies pouvaient être dues à des esprits malins. Voilà, par exemple, ce que Wang Tao avait à dire sur les troubles oculaires :

Si quelqu'un souffre d'une maladie oculaire et ne va pas voir un médecin brillant mais tombe à la place sur une nonne taoïste ou une vieille femme bouddhiste, cette personne va être flouée et on va lui dire à tort qu'elle a offensé un esprit ou un fantôme et elle va confiner le démon à l'intérieur en l'entourant d'un cercle de métal, ou faire des fumigations répétées avec de l'ail, ou appliquer des aiguilles ou procéder à une cautérisation avec des fers chauffés dans le feu. Tout cela montre qu'elle ne connaît pas la source de la maladie est que le traitement est contraire à celui qu'il aurait fallu. S'en remettre au Yin et au Yang est bénéfique ; la moindre aberration peut entraîner des dégâts[7].

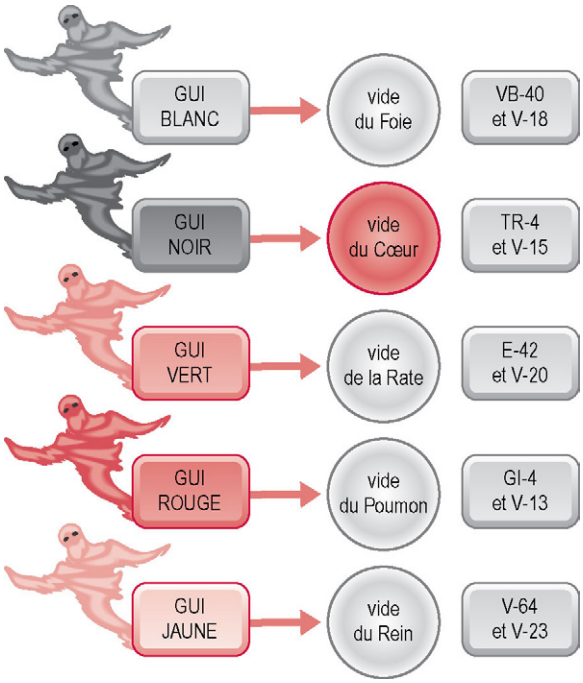


Figure 7.2 Points d'acupuncture en cas d'invasion démoniaque selon Zhang Jie Bin.

RÉSUMÉ

Gui en tant qu'esprit, en tant que fantôme

- L'ancien pictogramme de *gui* représente la tête sans corps d'une personne décédée, qui monte vers le Ciel dans un tourbillon ou qui baigne dans le royaume des esprits et des fantômes. Il montre ainsi que l'esprit de la personne défunte survit après la mort.
- Sous la dynastie des Shang (1751-1112 AEC) et même avant, l'influence des esprits dominait toute la vie et toute la médecine. En médecine, la principale cause des maladies était une attaque par des esprits malveillants et le traitement consistait en un exorcisme perpétré par des shamans pour faire sortir les esprits malins.
- Plus tard, la dynastie des Zhou (1112-476 AEC) et surtout la période des Royaumes

Combattants (476-221 AEC) ont commencé à voir apparaître un humanisme et une médecine naturelle.
- La médecine démoniaque, c'est-à-dire la croyance que les maladies étaient provoquées par des influences négatives provenant d'esprits que les hommes avaient mécontentés, et que le traitement dépendait d'exorcismes et d'incantations effectués par un shaman pour délivrer le corps de ces esprits, a été la médecine dominante jusqu'à la période des Royaumes Combattants.
- Au cours des siècles suivants, la médecine démoniaque en est venue à se fondre insensiblement dans la médecine naturelle et les médecins chinois, y compris des médecins célèbres et éminents comme Sun Si-Miao et Li Shi-Zhen intégraient sans problème la pratique de l'acupuncture et de la médecine par les plantes et celle de l'exorcisme et des incantations.
- Zhang Jie Bing dit quelque chose de similaire lorsqu'il affirme que l'invasion par les esprits n'est rendue possible que par un vide de l'Esprit (*Shen*). Il affirme que les démons existent bel et bien mais qu'ils sont des créations de l'esprit humain provenant d'un déséquilibre interne entre le Qi et le Sang.

GUI EN TANT QUE MOUVEMENT DE L'ÂME ÉTHÉRÉE ET DE L'ÂME CORPORELLE

Comme nous l'avons vu plus haut, les caractères chinois à la fois de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle comportent le radical *gui*, c'est-à-dire « esprit » ou « fantôme ». L'importante signification qui en découle est que, par rapport à l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle ont une existence indépendante tout comme un *gui* qui erre au le royaume de esprits (Fig. 7.3).

Figure 7.3 Les caractères chinois de *Hun*, *Gui* et *Po*.

Quelle est la signification de l'affirmation qui dit que l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle ont une « existence indépendante » ? Cela signifie qu'elles représentent une partie de la psyché qui est au-delà de notre conscience telle qu'elle est exprimée par l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée à un niveau psychique et l'Âme Corporelle à un niveau physique. De ce point de vue, ces deux âmes sont bien différentes des deux autres aspects mentaux et spirituels de l'Intellect (*Yi*) et de la Volonté (*Zhi*), qui font vraiment partie intégrante de l'Esprit (*Shen*).

Cela signifie, surtout dans le cas de l'Âme Éthérée, que cette âme est comme un *gui* qui a ses propres buts et qui ne peut pas être contrôlé par l'Esprit.

Il est important de voir *gui*, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle comme un continuum de forces psychiques ; comme les caractères chinois le montrent clairement, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle se rattachent au monde de *gui*, tout comme il est clair, d'après les caractères chinois de « *Hun* » et de « *Po* », que *gui* fait partie intégrante des Âmes Éthérée et Corporelle.

Le sens de *gui* dans la vie de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle est le « mouvement » ; après la mort, *gui* erre et se déplace dans le monde des esprits. Ce mouvement s'étend à l'Âme Éthérée et à l'Âme Corporelle, la première à un niveau psychique et la seconde à un niveau physique. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, l'Âme Éthérée est décrite comme le « va-et-vient » de l'Esprit. Celui-ci fournit la « mobilité » à l'Esprit au sens des idées, des plans, des projets, des rêves de vie, de l'imagination, de l'intuition et de la créativité. Ce mouvement est absolument essentiel à notre psyché.

L'Âme Corporelle, quant à elle, fournit le mouvement sur le plan physique et on la décrit comme étant « l'entrée et la sortie de l'Essence ». Le mouvement de l'Âme Corporelle est essentiel pour amener l'Essence à jouer son rôle dans tous les processus physiologiques.

Une citation confirme l'existence indépendante de *gui* et son influence sur notre psyché :

Si vous faites quelque chose d'offensant, le gui *errant va oublier l'adresse de sa demeure. Si vous faites quelque chose de complètement fou, le* gui *errant va partir à l'étranger.*

RÉSUMÉ

Gui en tant que mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle

- Les caractères chinois à la fois de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle comportent le radical *gui*, c'est-à-dire « esprit » ou « fantôme ».

- Par rapport à l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle ont une existence indépendante tout comme un *gui* qui erre au le royaume de esprits.
- L'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle sont une partie de la psyché qui est au-delà de notre conscience telle qu'elle est exprimée par l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée à un niveau psychique et l'Âme Corporelle à un niveau physique.
- *Gui,* l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle représentent un continuum de forces psychiques.

GUI EN TANT QUE FORCE CENTRIPÈTE QUI SÉPARE ET FRAGMENTE

La similarité phonétique du mot *gui* signifiant « esprit » et du mot *gui* 归 signifiant « revenir » n'est pas due au hasard. Le fantôme, *gui*, est une personne décédée qui « revient » sous forme de fantôme. « Revenir » implique aussi que l'esprit de la personne défunte revient là d'où il est parti. *Le livre de Lieh-Tzu* (un classique du taoïsme) dit :

Ce qui appartient au Ciel est pur et se diffuse ; ce qui appartient à la Terre est dense et se rassemble. Lorsque l'esprit quitte le corps, chacun retourne à sa vraie nature. C'est pour cela que les fantômes s'appellent « gui » ; « gui » signifie « quelqu'un qui est parti à la maison » ; les « gui » ont regagné leur vraie maison[8].

« Revenir » a aussi le sens de « converger, se rassembler », reflétant le mouvement centripète de contraction d'un *gui* tel qu'il est présenté ci-dessous.

Le Wu Xing Da Yi dit : *Les gui sont ceux qui reviennent. Les anciens nommaient les morts « ceux qui reviennent »*[9]. Wang Chong (27-100) dit :

Lorsqu'une personne meurt, son esprit monte au Ciel, sa chair et ses os retournent à la Terre. Être un gui *terrestre signifie revenir, … être un* shen *céleste signifie s'étendre. Lorsque l'expansion atteint ses limites, elle s'arrête et recommence. Une personne est née du* gui *et à la mort elle y retourne. Le Yin et le Yang se nomment* gui-shen. *Une fois les gens morts, on continue à les appeler* gui-shen.

Voir la figure 7.4.

La formation d'un être en tant qu'existence autonome, que corps humain, demande elle-même qu'il y ait un mouvement centripète du *gui* qui sépare et

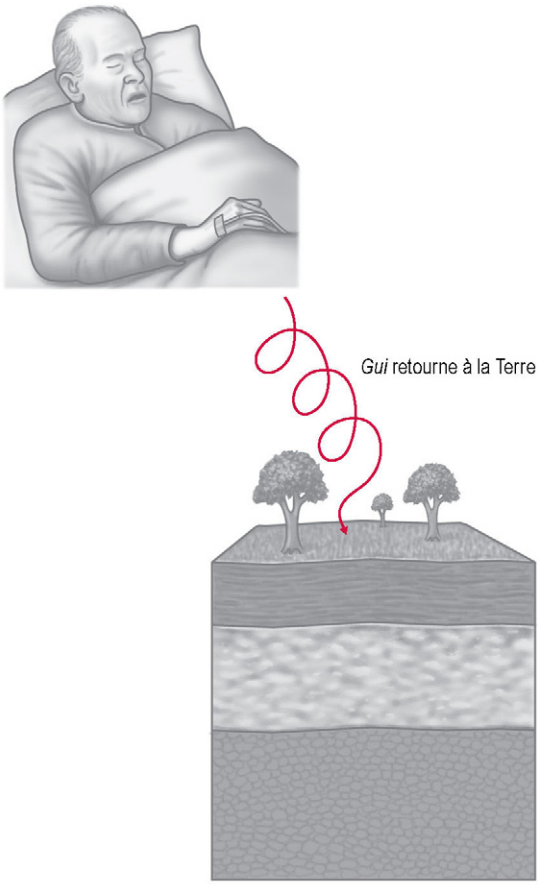


Figure 7.4 *Gui* vu comme « celui qui revient ».

« revienne sur lui-même » ; le *gui* recherche la fragmentation en « morceaux » d'une existence autonome. Le lien phonétique entre *gui* 鬼 (fantômes) et le mot *kuai* 塊 (morceaux) ne relève pas d'une simple coïncidence. Ainsi, le *gui* représente une force centripète qui matérialise, sépare et fragmente (Fig. 7.5).

Dans ce cadre, *gui* est une métaphore traduisant une force centripète qui contracte à la fois au niveau physique et au niveau psychique. Au niveau physique, *gui* en tant que force centripète qui contracte s'unit à l'Âme Corporelle (voir ci-dessous). C'est cette force centripète qui contracte qui se manifeste dans la phase Yin de tout processus physiologique. Par exemple, inspirer est Yin et donc *gui*, le mouvement d'une articulation est Yin, et donc *gui*, s'endormir est Yin, et donc *gui*, etc.

Ce processus de contraction peut, au final, conduire à la fragmentation et, pour l'individu, à la mort. Comme nous l'avons expliqué au chapitre 4, bien que la

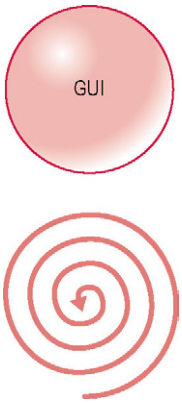


Figure 7.5 *Gui* comme force qui contracte et fragmente.

contraction et la fragmentation puissent sembler contradictoires, il n'en n'est rien, et il y a de nombreux exemples de ces processus dans le monde naturel. Pour cette raison, les pensées de morts proviennent souvent d'un déséquilibre de l'organe Poumon, qui abrite l'Âme Corporelle.

Au niveau psychique, *gui* correspond au mouvement de l'Âme Éthérée, mouvement essentiel à notre vie psychique. Dans ce cadre, ce mouvement est un mouvement centrifuge d'expansion ; il est crucial pour nos relations avec les autres.

RÉSUMÉ

Gui en tant que force centripète qui sépare et fragmente

- La similarité phonétique du mot *gui* signifiant « esprit » et du mot *gui* 鬼 signifiant « revenir » n'est pas due au hasard. Le fantôme, *gui*, est une personne décédée qui « revient » sous forme de fantôme.
- « Revenir » a aussi le sens de « converger, se rassembler », reflétant le mouvement centripète de contraction d'un *gui*.
- La formation d'un être en tant qu'existence autonome, que corps humain, demande elle-même qu'il y ait un mouvement centripète du *gui* qui sépare et « revienne sur lui-même » ; le *gui* recherche la fragmentation en « morceaux » d'une existence autonome.
- Il y a un lien phonétique entre *gui* (fantômes) et le mot *kuai* (morceaux).

GUI EN RELATION AVEC L'ÂME CORPORELLE

Gui comme force centripète qui matérialise, sépare et fragmente peut particulièrement s'observer dans l'activité de l'Âme Corporelle. Granet dit bien que dans la vie, cette âme se nomme *Po*, et dans la mort elle s'appelle *gui*[10]. L'autre âme, quant à elle, s'appelle *Hun* dans la vie et *Shen* après la mort.

Le *gui* qui est dans l'Âme Corporelle lui donne une mobilité sur le plan physique (*l'entrée et la sortie* de l'Essence) dans tous les processus physiologiques du corps. Comme le mouvement est un phénomène intrinsèque à la nature de *gui*, c'est la force qui anime le mouvement de l'Âme Corporelle dans tous les processus physiologiques et dans toutes les parties du corps (Fig. 7.6).

Ainsi, *gui*, dans l'Âme Corporelle, est cette force ténébreuse qui lui donne vie et lui permet d'assurer ses fonctions au niveau de tous les processus physiologiques et d'amener l'Essence à jouer son rôle dans toutes les parties du corps. Confucius disait : « *Le Qi est la plénitude [perfection] de Shen ; l'Âme Corporelle est la plénitude [perfection] de gui* ». (Fig. 7.7) Cela signifie que la nature de l'Esprit (*Shen*) est le Qi alors que la nature

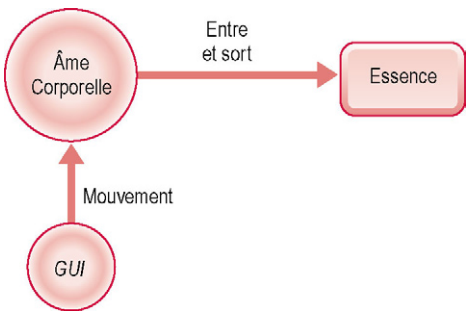


Figure 7.6 *Gui* et le mouvement de l'Âme Corporelle.

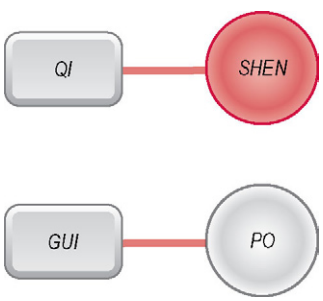


Figure 7.7 Relation entre le *Qi* et *Shen* et entre gui et l'Âme Corporelle.

de l'Âme Corporelle est *gui*. Ainsi, il y a une relation étroite entre l'Âme Corporelle et *gui*, compris au sens de force centripète qui contracte, matérialise, sépare et fragmente ; c'est une force dont l'Âme Corporelle a besoin pour mener à bien ses fonctions et être mobile.

C'est ce même *gui*, puissance centripète qui sépare, matérialise, contracte et fragmente qui est à l'œuvre dans l'Âme Corporelle ; l'Âme Corporelle a besoin de ce mouvement de contraction pour remplir ses fonctions, contrairement à l'Âme Éthérée, qui nécessite un mouvement d'expansion.

He Shang Gong écrit : *Les cinq saveurs troubles et humides forment les os, la chair, le sang, les vaisseaux et les six passions ... ces gui s'appellent Âme Corporelle*[11]. Dans cette citation, on considère que *gui* est le Qi de la forme physique, comme les os, les muscles, le sang et, chose intéressante, les six « passions », c'est-à-dire les émotions.

Ainsi, *gui* est comme une force ténébreuse du corps étroitement liée à l'Âme Corporelle. Autrement dit, on pourrait dire que l'Âme Éthérée est le *gui* des cinq natures, alors que l'Âme Corporelle est le *gui* des six passions (Fig. 7.8). Les « cinq natures », ici, doivent se comprendre dans le contexte du concept confucianiste de « nature humaine » (*xing*). Selon la philosophie de Confucius, la nature humaine est notre nature humaine essentielle (définie par la propriété, l'adhésion à des rites, l'éthique, etc.) alors que les émotions (ou « passions ») obscurcissent notre nature humaine. Ce point sera développé au chapitre 15.

Pour comprendre cette affirmation, il faut bien comprendre la façon dont Confucius envisageait la nature humaine et les émotions. Selon les philosophes néoconfucianistes des dynasties des Song et des Ming, la nature humaine (*xing* 性) est par essence pure et bonne ; pour certains, il s'agit là d'une manifestation du *principe* (*Li* 理). Les émotions tendent à obscurcir la vraie nature humaine. On peut penser à un étang limpide ; la pureté et la clarté de l'eau reflètent la pure nature humaine. Si l'on agite le fond vaseux de cet étang, l'eau va devenir trouble. Agiter la vase est comme agiter les émotions, qui obscurcissent la véritable nature humaine ; lorsque nous sommes complètement subjugués par nos émotions, celles-ci *deviennent* alors notre nature humaine, autrement dit, nous perdons complètement notre nature humaine.

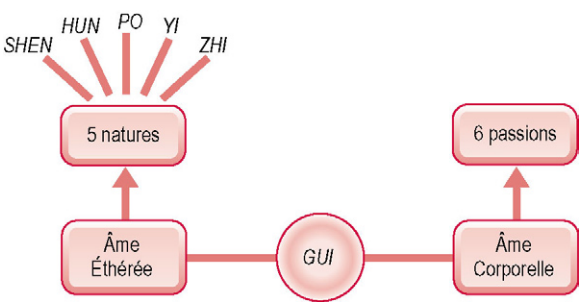


Figure 7.8 Le rôle de *gui* dans les 5 natures et les 6 passions.

Il faut donc comprendre ce qui a été dit précédemment en fonction de ce contexte. Les « cinq natures » des cinq organes Yin font partie de cette « nature humaine » confucianiste, et l'Âme Éthérée est le *gui*, c'est-à-dire l'esprit qui anime ces cinq natures. L'Âme Corporelle, par contre, est le *gui*, c'est-à-dire l'esprit qui anime les passions (les émotions), qui obscurcit la nature humaine.

Autrement dit, on pourrait considérer que les cinq natures des cinq organes Yin sont comme « les aspects de l'Âme Éthérée qui traduisent chacun des cinq aspects mentaux et spirituels des organes » (voir Fig. 7.8). En fait, chacun de ces aspects mentaux et spirituels participent à notre nature humaine par le biais de l'Âme Éthérée.

RÉSUMÉ

Gui en relation avec l'Âme Corporelle

- Le *gui* qui est dans l'Âme Corporelle lui donne une mobilité sur le plan physique (*l'entrée et la sortie* de l'Essence) dans tous les processus physiologiques du corps.
- *Gui*, dans l'Âme Corporelle, est cette force ténébreuse qui lui donne vie et lui permet d'assurer ses fonctions au niveau de tous les processus physiologiques et d'amener l'Essence à jouer son rôle dans toutes les parties du corps.
- C'est ce même *gui*, puissance centripète qui sépare, matérialise, contracte et fragmente qui est à l'œuvre dans l'Âme Corporelle ; l'Âme Corporelle a besoin de ce mouvement de contraction pour remplir ses fonctions.

GUI EN TANT QUE SYMBOLE DE CONTRACTION, L'OPPOSÉ DE *SHEN* (EXPANSION)

Les pouvoirs ténébreux de *gui* sont complémentaires de *Shen* et ils s'opposent à eux à chaque fois qu'ils peuvent pour essayer de retrouver leur liberté. Le *gui* s'efforce

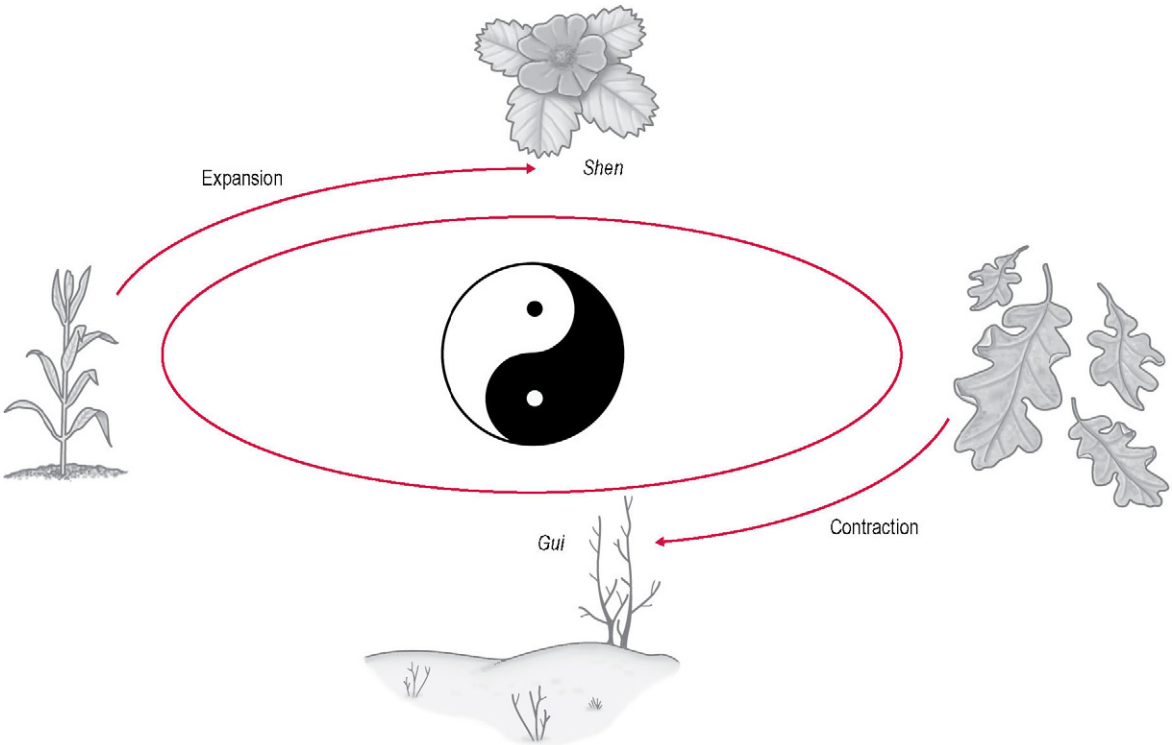


Figure 7.9 *Shen* et *gui* vus comme expansion et contraction.

de contracter, de matérialiser et de fragmenter ; le *shen* tend vers l'expansion et l'unité (Fig. 7.9). Mais cette tension, cette opposition, est relative et source de dynamisme. Au niveau psychique, elle génère opposition, désirs et conflits, mais elle est aussi la force motrice de transformation et de métamorphose de l'Esprit.

Wang Chong écrit :

Le Qi produit une personne comme l'eau produit la glace. Tout comme l'eau qui gèle donne de la glace, le Qi qui se coagule donne une personne. Lorsque la glace fond, elle devient de l'eau. Lorsqu'une personne meurt, elle redevient un esprit gui. On appelle cette personne gui tout comme la glace fondue prend le nom d'eau. Comme les gens voient que le nom a changé, ils disent qu'elle a une conscience, suppose qu'elle a une forme physique et qu'elle peut blesser les gens. Mais rien ne leur permet d'affirmer cela.

Voir la figure 7.10.

Wang Chong était un philosophe confucianiste qui avait une veine sceptique. Dans cet extrait, il considère le changement qui survient lors de la mort de façon naturelle, le comparant au changement de l'eau en glace et inversement. Il compare la formation de l'être humain à la transformation de l'eau en glace, et la mort à la fonte de cette glace qui va redonner de l'eau. La mort n'est donc rien d'autre qu'un changement de condensation du Qi. Wang Chong dit que lorsque les gens vivent, on les appelle *shen* et une fois qu'ils sont morts, on les appelle *gui*. Selon Wang Chong, cette transformation n'est rien d'autre qu'un changement naturel du Qi Humain ; ainsi, ces *gui* ne peuvent prendre une forme physique et blesser les gens. C'est l'argument qu'il a utilisé pour apporter la contradiction à ceux qui considéraient que le *gui* était réel et néfaste pour les êtres humains.

Zhu Xi (1113-1200) dit :

L'expansion est-elle shen, la contraction gui ? Le maître a dessiné un cercle de la main sur le bureau, a montré le centre et il a dit : le Principe [Li] est comme un cercle. À l'intérieur, on trouve une distinction de ce genre. Tous les cas de force matérielle [Qi] *qui apparaissent se rattachent au Yang et sont des* shen. *Tous les cas de force matérielle qui retournent à leur origine se rattachent au Yin et sont des* gui. *Dans le jour, le matin est* shen *et l'après midi est* gui. *Dans le mois, à partir du 3e jour c'est* shen, *après le 16e jour, c'est* gui.

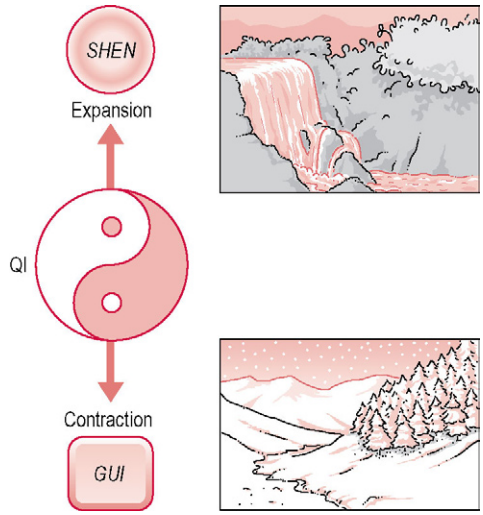


Figure 7.10 *Shen* et *gui* comme expansion et contraction du Qi selon Wang Chong.

Le soleil est shen *et la lune est* gui. *Les plantes qui poussent sont* shen *et celles qui fanent sont* gui. *Une personne qui entre l'enfance et l'âge mûr est* shen, *alors qu'une personne qui va sur le déclin et une personne âgée sont* gui. *Lors de la respiration, l'expiration est* shen *et l'inspiration est gui*[12].

Le tableau 7.1 résume la vision qu'avait Zhu Xi de *Shen* et de *gui*. Voir aussi les figures 7.11 et 7.12.

Zhu Xi dit : « *Arriver s'appelle* shen *en raison de l'expansion ; revenir s'appelle* gui *en raison du retour* »[13]. Zhu Xi dit aussi :

Le Qi est l'épanouissement de shen ; *Po est l'épanouissement de* gui. *Associer* gui *et* shen *est l'enseignement suprême. Tout ce qui vit doit mourir. Tout ce qui est mort doit retourner à la Terre. C'est ce qu'on appelle* gui. *Les os et la chair meurent et tombent. Le Yin devient la Terre des champs. Son Qi est émis et dispersé vers le haut ; il est vif et vaporeux. C'est l'essence des 100 choses et la manifestation du shen*[14].

Ces citations montrent clairement cette vue importance selon laquelle *gui* est synonyme de mouvement centripète de contraction et *shen* de mouvement centrifuge d'expansion dans la totalité de la sphère humaine. Il est important de souligner que, dans ce contexte, *shen* ne signifie pas « Esprit » mais qu'il est tout simplement le symbole d'un mouvement d'expansion. L'opposition (et l'interaction) entre *shen* et *gui* a des implications importantes en psychologie.

L'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle sont les manifestations de *shen* et de *gui* dans le corps humain. Zhu Xi écrit :

Tableau 7.1 *Shen* et *gui* comme pôles du Yang et du Yin selon Zhu Xi

SHEN	GUI
Expansion	Contraction
Surgir	Le Qi retourne à son origine
Avant midi	Après midi
À partir du 3e jour du mois	À partir du 16e jour du mois
Soleil	Lune
Plantes qui poussent	Plantes qui fanent
De l'enfance à l'âge adulte	De l'âge adulte à la mort
Expiration	Inspiration
Yang	Yin
Arriver	Revenir
Brillant	Sombre
Manifeste	Caché
Vivant	Mort
Mouvement	Repos
Disperser	Rassembler
Jour	Nuit
Jeunesse	Vieillesse
Printemps et été	Automne et hiver
Musique	Rites
Âme Éthérée	Âme Corporelle
Qi	Âme Corporelle
Qi	Essence
Paroles	Silence

Avant qu'un homme ne meure, c'est shen *qui contrôle ; après la mort, c'est* gui *qui contrôle. L'Âme Corporelle est un grain d'essence et de Qi. Lorsque le Qi se rassemble,* shen *apparaît. L'Âme Éthérée est celle qui se manifeste et surgit, allant et venant du Qi lors de la respiration. L'Âme Corporelle est comme l'eau. À cause de cela, la vision de l'homme est bonne, l'ouïe est fine et l'Esprit est vigoureux et peut bien mémoriser. Lorsqu'un homme a cette Âme Corporelle, alors il a du shen*[15].

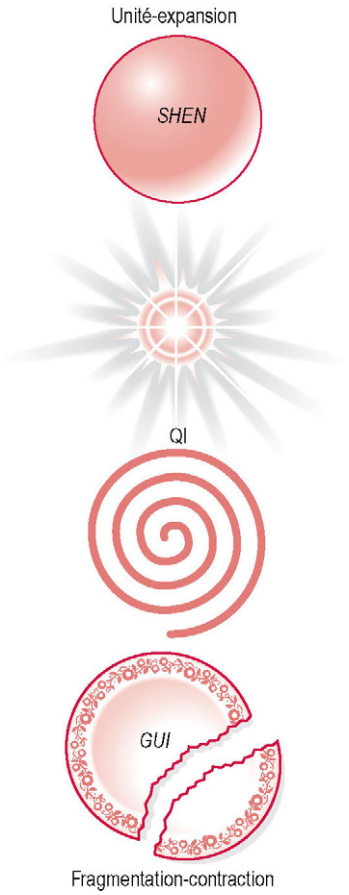


Figure 7.11 *Shen* et *gui* en tant qu'expansion et contraction du Qi selon Zhu Xi.

On présente souvent *gui* comme l'opposé de *shen*. *Shen* relève du Ciel et représente l'esprit Céleste ; *gui* relève de la Terre et représente l'esprit Terrestre. Autrement dit, ce sont des pôles de Yang maximum et de Yin maximum dans le monde de l'esprit et dans notre psyché.

Cette polarité a toujours été considérée comme relative dans la pensée chinoise. À la base, elle signale la tension, les conflits et les contradictions que l'on trouve entre les forces psychiques subtiles, ténébreuses, centripètes, qui contractent de *gui*, et les forces psychiques subtiles, brillantes, centrifuges, qui s'étendent de *shen*.

Cette polarité est faite des deux pôles Yin et Yang de la psyché humaine et c'est leur interaction qui lui donne vie. Ainsi, *gui* fait partie intégrante de la psyché humaine, il représente la force centripète, avide, qui cherche à se séparer et qu'il faut nourrir (comme on nourrit des pretas affamés). En essence, *gui* peut être considéré comme l'Ombre de notre psyché (voir plus loin). Zhang Cai dit :

Figure 7.12 Exemples de *Shen* et de *gui* en tant qu'expansion et contraction du Qi selon Zhu Xi.

Gui et shen *sont l'activité spontanée du Yin et du Yang, ... la réalité de gui et de* shen *ne va pas au-delà de ces deux éléments fondamentaux ; ... si le Yin et le Yang n'existaient pas, l'Un ne pourrait être révélé. La réalité et l'irréalité, l'action et l'inaction, l'intégration et la désintégration sont deux substances différentes. Mais au final, tout cela ne fait qu'un.*

Il écrit aussi :

Lorsqu'une chose commence à être, la force matérielle [le Qi] *la pénètre progressivement pour enrichir sa vitalité. Lorsqu'elle atteint sa maturité, le Qi retourne progressivement là d'où il était venu, se dissipe et se disperse. Sa survenue traduit le* shen *parce qu'elle s'étend, son retrait traduit le* gui *parce qu'il retourne en arrière.*

Pour résumer, dans la sphère psychique, *gui* et *shen* symbolisent deux états opposés et complémentaires de concentration et d'expansion. Lorsque nous sommes « au plus bas », que nous n'avons pas envie de sortir, que nous sommes repliés sur nous-mêmes et tristes, nous expérimentons un état de type *gui*. Lorsque nous sommes « au mieux », que nous avons envie de sortir, que nous sommes extravertis ou heureux, nous expérimentons un état de type *shen*. Le tableau 7.2 résume la façon dont je vois la polarité de *gui* et de *shen* dans le cadre de notre vie psychique. Il faut préciser que le tableau 7.2 ne décrit pas deux personnalités différentes mais l'alternance de deux états émotionnels d'une *même* personne, à différents moments.

L'équilibre psychique entre *gui* et *shen* dépend des activités opposées de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle ; l'une est expansion, l'autre est contraction. Yuan Zhi *Radix Polygalae* et Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* sont deux plantes qui représentent ces deux mouvements psychiques opposés d'expansion (*shen*) et de contraction (*gui*). La première est une plante piquante qui stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée, et la seconde est une plante acide qui restreint le va-et-vient de l'Âme Éthérée.

Tableau 7.2 La polarité de *Shen* et de *gui* dans le cadre de notre vie psychique

SHEN	GUI
Se sent au mieux	Se sent au plus bas
Extrovertie	Introvertie
Veut sortir	Veut rester à la maison
Heureuse	Triste
Bavarde	Silencieuse
Recherche la compagnie	Veut rester seule
Désir sexuel augmenté	Manque de désir sexuel
Exubérante	Mélancolique

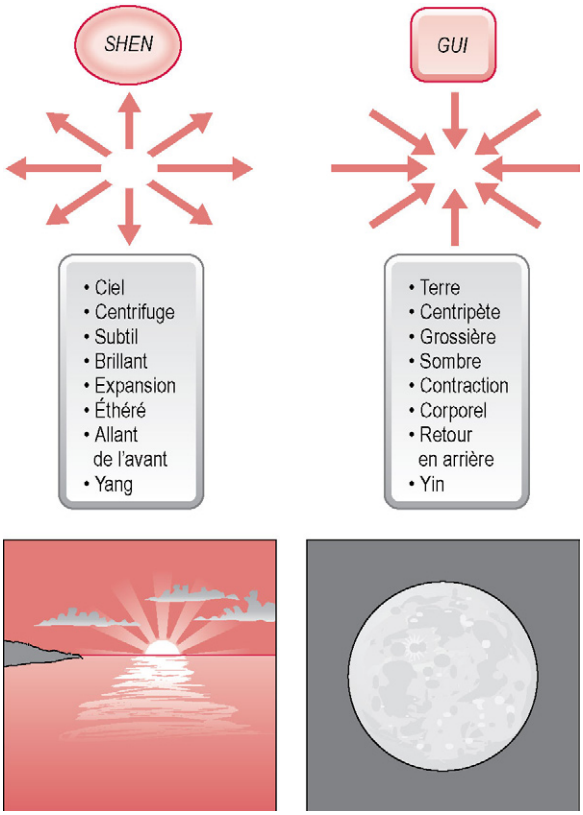


Figure 7.13 Polarité de *Shen* et de *gui*.

On peut ainsi établir les correspondances suivantes :

- *Shen* = céleste, brillante, éthérée, expansion, allant de l'avant, centrifuge, entière, vie.
- *Gui* = terrestre, sombre, corporel, contraction, retour en arrière, centripète, fragmentation, mort (Fig. 7.13).

RÉSUMÉ

Gui en tant que symbole de contraction, l'opposé de _Shen_ (expansion)

- Le *gui* s'efforce de contracter, de matérialiser et de fragmenter ; le *shen* tend vers l'expansion et l'unité.
- *Gui* est synonyme de mouvement centripète de contraction et *shen* de mouvement centrifuge d'expansion dans la totalité de la sphère humaine.
- Cette polarité est faite des deux pôles Yin et Yang de la psyché humaine et c'est leur interaction qui lui donne vie.

- Dans la sphère psychique, *gui* et *shen* symbolisent deux états opposés et complémentaires de concentration et d'expansion.

GUI EN TANT QUE FORME TÉNÉBREUSE DE LA PSYCHÉ ET SA RELATION AVEC L'OMBRE JUNGIENNE

Bien que j'estime qu'il faille être très prudent lorsqu'on établit des corrélations directes entre les concepts de la médecine chinoise et ceux de la médecine occidentale, on pourrait émettre l'hypothèse que, du point de vue psychologique, *gui* ressemble au concept d'Ombre de Jung.

Traditionnellement, il faut faire des offrandes quotidiennes de nourritures aux fantômes pour les apaiser ; cela symbolise le besoin d'accepter et d'intégrer l'Ombre, le côté ténébreux de la psyché.

L'Ombre est un concept psychologique que l'on doit à Carl G. Jung. Cette ombre est l'ensemble inconscient qui est défini comme les aspects réprimés et refoulés du moi conscient. L'Ombre représente souvent tout ce que la personne consciente ne souhaite pas reconnaître en elle. Par exemple, quelqu'un qui se perçoit comme gentil a une ombre qui est dure et méchante.

L'Ombre est faite des aspects obscurs et refoulés de notre être que nous refusons de voir ou d'admettre. Dans l'Ombre, il y a aussi la lumière, potentiel positif non développé, mais cet aspect ne nous concerne pas ici.

Chacun a son Ombre, et Jung considère que la conscience et l'acceptation de notre Ombre est un point de départ essentiel de la thérapie. Nous avons tous une Ombre et la confrontation avec cette Ombre est essentielle à la prise de conscience de soi. Jung pensait qu'on ne pouvait même pas engager une thérapie si l'on n'avait pas pris conscience de cette Ombre. On ne peut rien apprendre sur soi-même si l'on n'apprend rien sur notre Ombre ; sans cette connaissance, on aura tendance à être dans le déni et à nous « projeter » sur les autres comme sur un miroir. Nous voyons des traits que nous n'aimons pas chez les autres, mais ils ne sont en réalité que le reflet de notre propre Ombre (quoique pas toujours).

Une fois notre Ombre reconnue, nous pouvons alors prendre conscience qu'elle ne représente pas une force destructrice mais une partie naturelle de notre psyché ; dans un certain sens, l'Ombre est aussi pouvoir et originalité.

Dans ce cadre, on pourrait interpréter le concept chinois de *gui* comme étant une métaphore représentant l'Ombre ; il s'agit de cet aspect ténébreux qui fait partie de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle mais qui est essentielle à notre être car c'est elle qui fournit le « mouvement » à ces deux âmes, au niveau psychique pour la première et au niveau physique pour la seconde.

Lorsque qu'on voit *gui* comme une force psychique « obscure » qui contracte, il faut l'intégrer dans la psyché vue comme un tout pour ne pas risquer de dissocier et d'éclater le contenu de celle-ci. La névrose, la psychose, le trouble bipolaire, etc. proviennent d'une dissociation des contenus obscurs de la psyché. Lorsque cela arrive, *gui* est perçu comme des éléments extérieurs, des esprits néfastes qui prennent possession de la psyché alors qu'en fait ce ne sont que des productions de la psyché elle-même.

Comme Jung le dit lui-même : *« Si les tendances à la dissociation n'étaient pas inhérentes à la psyché humaine, ses parties ne se seraient jamais séparées ; autrement dit, ni les esprits ni les dieux n'auraient jamais existé »*[16]. Il faut donc apprendre à reconnaître les forces psychiques que symbolise *gui* et non attendre, comme le dit Jung, que nos humeurs *« nous montrent de façon claire mais combien douloureuse que nous (c'est-à-dire notre Esprit) ne sommes pas le seul maître de notre maison »*[17].

RÉSUMÉ

Gui en tant que forme ténébreuse de la psyché et sa relation avec l'Ombre jungienne

- Il faut intégrer *gui* dans la psyché pour ne pas risquer de dissocier et d'éclater le contenu de celle-ci.
- *Gui* équivaut au concept d'Ombre de la psychologie jungienne.

LES POINTS D'ACUPUNCTURE COMPORTANT « *GUI* » DANS LEUR NOM

Tous les points d'acupuncture ont plus d'un nom et les noms que nous utilisons couramment ne sont que des noms parmi d'autres pour chacun d'entre eux.

De nombreux noms alternatifs de points comportent le mot « *gui* » ; de façon générale, tous les points dont le nom comporte le mot « *gui* » ont un puissant effet sur la sphère mentale et émotionnelle, surtout pour ce qui est d'ouvrir les orifices de l'Esprit lorsque ceux-ci sont obstrués.

Voici une liste de points qui, parmi leurs différents noms, comportent le mot « *gui* » :

GUI XIE GI-10 Shousanli et E-36 Zusanli	« Fantôme néfaste »
GUI CHEN GI-11 Quchi	« Ministre du fantôme »
GUI CHUANG E-6 Jiache et P-10 Yuji	« Lit de fantôme »
GUI XIN P-9 Taiyuan et MC-7 Daling	« Cœur de fantôme »
GUI TANG P-5 Chize et DM-23 Shangxing	« Entrée de fantôme »
GUI XIN P-11 Shaoshang	« Croyance de fantôme »
GUI XIN GI-1 Shangyang	« Lettre de fantôme »
GUI YAN Rte-1 Dadu	« Œil de fantôme »
GUI LUO V-62 Shenmai et MC-5 Jianshi	« Vaisseau de fantôme »
GUI KU MC-8 Laogong	« Grotte de fantôme »
GUI XUE DM-16 Fengfu	« Trou de fantôme », « Grotte de fantôme »
GUI SHI DM-26 Renzhong et RM-24 Chengjiang	« Marché de fantôme », « Ville de fantôme »
GUI MEN DM-22 Xinhui	« Porte de fantôme »
GUI CANG RM-1 Huiyin	« Fantôme caché »

LES 13 POINTS DES FANTÔMES DE SUN SI MIAO

Les 13 points des fantômes de Sun Si Miao sont presque les mêmes que ceux de la liste précédente. On doit ces points à Sun Si Miao, qui les a présentés dans son livre *Préparations importantes valant mille ducats* (*Qian Jin Yao Fang*, environ 652)[18]. Ces points servent en cas de maladie mentale grave comme le trouble maniaco-dépressif ou la psychose.

Sun Si Miao conseille de les piquer du côté gauche chez les hommes et du côté droit chez les femmes, puis de retirer les aiguilles dans l'ordre inverse de leur insertion. Il ne faut piquer qu'un point à la fois. On ne pique pas RM-1 mais on lui applique directement des cônes de moxas.

Les 13 points des fantômes de Sun Si Miao sont répertoriés dans le tableau 7.3.

Tableau 7.3 Les 13 points des fantômes de Sun Si Miao

POINT	NOM	AUTRE NOM	TRADUCTION	CHINOIS
DM-26	Renzhong	Gui Gong	Palais de fantôme	鬼宫
P-11	Shaoshang	Gui Xin	Foi de fantôme (croyance)	鬼信
Rte-1	Yinbai	Gui Yan	Œil de fantôme	鬼眼
MC-7	Daling	Gui Xin	Cœur de fantôme	鬼心
V-62	Shenmai	Gui Lu	Chemin de fantôme	鬼路
DM-16	Fengfu	Gui Zhen	Oreiller de fantôme	鬼枕
E-6	Jiache	Gui Chuang	Lit de fantôme	鬼床
RM-24	Chengjiang	Gui Shi	Marché de fantôme	鬼市
MC-8	Laogong	Gui Ku	Grotte de fantôme	鬼窟
DM-23	Shangxing	Gui Tang	Entrée de fantôme	鬼堂
RM-1	Huiyin	Gui Cang	Fantôme caché	鬼藏
GI-11	Quchi	Gui Chen	Ministre de fantôme	鬼臣
HM	Hai Quan	Gui Feng	Sceau de fantôme	鬼封

NOTES

1. Granet M 1973 La Religione dei Cinesi. Adelphi, Milano, p. 34.
2. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 108.
3. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黃帝内経素何 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 1-2. Première publication aux environs de 100 AEC.
4. Cited in Kovacs J, Unschuld P 1998 Essential Subtleties on the Silver Sea – The Yin Hai Jing Wei: a Chinese Classic of Ophthalmology. University of California Press, Berkeley, p. 36.
5. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley, p. 220.
6. Ibid., p. 1018.
7. Cité dans Essential Subtleties on the Silver Sea, p. 42.
8. Graham AC 1999 The Book of Lieh-Tzu – A Classic of Tao. Columbia University Press, New York, p. 23.
9. Eyssalet J-M 1990 Le Secret de la Maison des Ancêtres. Guy Trédaniel Editeur, Paris, p. 23.
10. La Religione dei Cinesi, p. 78.
11. Ibid., p. 31.
12. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 101
13. Ibid., p. 101.
14. Ibid., p. 224.
15. Ibid., p. 229.
16. Wilhelm R (traducteur) 1962 The Secret of the Golden Flower [Le secret de la fleur d'or]. Harcourt, Brace & World, New York, p. 111.
17. Ibid., p. 113.
18. 1982 Qian Jin Yao Fang [千金要方] [Préparations importantes valant mille ducats]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 327. Les *Préparations importantes valant mille ducats* ont été écrites par Sun Si Miao aux environs de 652.

五神与脏腑的联系

CHAPITRE 8

LES 12 ORGANES INTERNES ET LA PSYCHÉ

LE CŒUR **90**

LE POUMON **93**

LE FOIE **94**

LA RATE **96**

LE REIN **97**

LE MAÎTRE DU CŒUR **101**

L'INTESTIN GRÊLE **103**

LE GROS INTESTIN **105**

LA VÉSICULE BILIAIRE **105**

L'ESTOMAC **108**

LA VESSIE **111**

LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR **112**

LES 12 ORGANES INTERNES ET LA PSYCHÉ

La nature et les fonctions de l'Esprit (*Shen*), de l'Âme Éthérée (*Hun*) de l'Âme Corporelle (*Po*), de l'Intellect (*Yi*) et de la Volonté (*Zhi*), ont été présentées respectivement aux chapitres 2, 3, 4, 5 et 6. Ces aspects de la psyché sont liés à un organe interne spécifique, c'est-à-dire le Cœur, le Foie, le Poumon, la Rate et le Rein. Nous devons maintenant nous attacher à la description de l'influence que les 12 Organes Internes ont sur la psyché en prenant essentiellement comme source le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*.

Le chapitre 8 des *Questions simples* recèle le cœur de la théorie des Organes Internes vus comme les « officiels » d'un gouvernement. On y dit :

Le Cœur est l'officiel qui sert de Monarque ; c'est de lui que vient l'Esprit. Le Poumon est l'officiel qui sert de [Premier] Ministre ; il est en charge du gouvernement. Le Foie est l'officiel qui sert de général ; tout plan vient de lui. La Vésicule Biliaire est l'officiel qui sert de Ministre de la Justice ; toutes les décisions viennent d'elle. Le Maître du Cœur est l'officiel qui sert de messager ; c'est lui qui procure joie et bonheur. La Rate et l'Estomac sont les officiels qui servent de greniers ; c'est d'eux que naissent les cinq saveurs. Le Gros Intestin est l'officiel qui sert de Ministre des Transports ; c'est de lui que viennent les changements et les transformations. L'Intestin Grêle est l'officiel qui est chargé de recevoir ; c'est de lui que vient la transformation. Le Rein est l'officiel qui est chargé du pouvoir ; c'est de lui que viennent les savoir-faire. Le Triple Réchauffeur est l'officiel qui est chargé de drainer les vaisseaux ; on lui doit la régulation des voies de l'eau. La Vessie est l'officiel qui agit au niveau de la capitale régionale ; on lui doit le stockage des liquides qui sont excrétés grâce à la transformation du Qi[1].

Ce même passage donne ensuite une vision totalement confucianiste des Organes Internes comme représentant le gouvernement de l'État régi selon les principes moraux du confucianisme :

Il ne faut pas que ces 12 organes soient déséquilibrés. Si le Monarque est sage, les subordonnés sont paisibles. Respecter les règles de nutrition de la vie (yang sheng) permet d'éviter toute souffrance au cours de la vie. Si l'on suit cette [règle], *le pays est prospère. Si le Monarque n'est pas sage, les 12 organes sont tous en danger et incapables de fonctionner correctement, ce qui provoque inévitablement des dommages graves au corps. Nourrir la vie (yang sheng) de cette façon ne va provoquer que des désastres. Gouverner le pays de cette façon va le mettre en grand danger. Soyez sur vos gardes et ayez une vigilance soutenue*[2] *!*

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Cet extrait présente une vision confucianiste typique du corps : le corps est comme un pays ; les Organes Internes sont comme des officiels chargés de gouverner, le Cœur étant le Monarque. Selon la morale politique de Confucius, si le dirigeant a une conduite éthique, il y aura de l'harmonie dans le pays, et inversement, si le dirigeant se comporte de façon immorale, il y aura le chaos. Dans l'analogie ci-dessus entre le corps et un pays, « nourrir la vie » selon les principes de la médecine chinoise va garantir la santé ; ne pas suivre ces principes va la mettre en danger. De la même façon, dans un pays, un bon gouvernement assure l'harmonie et un mauvais gouvernement le chaos.

« Nourrir la vie » renvoie ici à un style de vie qui favorise la conservation et l'enrichissement de notre Qi et de notre Essence grâce à une alimentation équilibrée, de l'exercice physique, des exercices respiratoires et une modération de l'activité sexuelle.

Le chapitre 23 des *Questions simples* identifie clairement les aspects mentaux et spirituels des cinq organes Yin :

Les résidences des cinq organes Yin sont les suivantes : le Cœur abrite l'Esprit [Shen], le Poumon abrite l'Âme Corporelle [Po], le Foie abrite l'Âme Éthérée [Hun], la Rate abrite l'Intellect [Yi], le Rein abrite la Volonté [Zhi][3].

Un passage du chapitre 9 des *Questions simples* ajoute des informations sur les fonctions des Organes Internes. Il décrit la fonction de chaque organe, l'endroit où il se manifeste (par exemple, le Cœur se manifeste dans le teint) et le tissu qui est sous son influence. Dans la traduction ci-dessous de ce passage, j'ai supprimé ces deux derniers aspects pour concentrer mon propos sur les fonctions des organes qui sont comparés aux officiels d'un gouvernement.

Le chapitre 9 des *Questions simples* dit :

Le Cœur est la racine de la vie et il abrite l'Esprit. Le Poumon est la racine du Qi et il abrite l'Âme Corporelle. Le Rein est la racine de la fermeture scellée et du stockage et il abrite l'Essence (Jing). Le Foie est la racine qui arrête les extrêmes (équilibre et régulation) et il abrite l'Âme Éthérée. La Rate, l'Estomac, le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, le Triple Réchauffeur et la Vessie sont la racine des greniers et ils abritent le Qi Nourricier (Ying). Ces organes sont appelés des récipients parce qu'ils stockent la nourriture, transforment les déchets et régissent la transformation et l'excrétion des saveurs. Les 11 organes cités plus haut dépendent tous des décisions prises par la Vésicule Biliaire[4].

Ce passage est intéressant à double titre. Tout d'abord, il classe de façon incongrue la Rate dans les organes Yang (*Fu*) ; ensuite il introduit l'idée que la Vésicule Biliaire est un organe très important et que tous les autres organes dépendent de ses « décisions ». Ce n'est pas une idée que l'on rencontre fréquemment mais elle est appliquée en pratique clinique par certains médecins.

NOTE CLINIQUE
On peut piquer VB-40 Qiuxu pour « motiver » tous les autres organes et renforcer l'effet de n'importe quel traitement.

La signification clinique de cette dernière affirmation est double. Tout d'abord, la Vésicule Biliaire est responsable de notre capacité à prendre des décisions ; ensuite, la capacité de la Vésicule Biliaire à prendre des décisions peut servir à « motiver » tous les autres organes. Il est intéressant de constater que certains médecins chinois contemporains piquent VB-40 Qiuxu quasiment à chaque fois pour renforcer l'efficacité du traitement.

Le chapitre 47 des *Questions simples* conforte l'idée que la Vésicule Biliaire est responsable des décisions que nous prenons dans la vie, et celle qui veut que les autres organes soient liés aux décisions de la Vésicule Biliaire :

Quel est le nom et quelle est la cause de la maladie qui se caractérise par un goût amer dans la bouche ? Elle s'appelle Chaleur dans la Vésicule Biliaire. Le Foie est comme un général de l'armée et ses décisions dépendent de la Vésicule Biliaire ; la gorge est comme un messager. Le patient qui souffre de cette maladie tergiverse beaucoup mais n'arrive jamais à prendre une décision, ce qui affaiblit la Vésicule Biliaire et fait monter son Qi à la bouche. Voilà pourquoi il y a un goût amer dans la bouche[5].

Il est intéressant de voir que, dans certains passages du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, le Cœur n'est pas toujours considéré comme le Monarque. Par exemple, dans le chapitre 44 des *Questions simples*, c'est le Poumon qui est considéré comme l'organe le plus important et le chef de tous les autres organes : *« Le Poumon est le chef des organes et le couvercle du Cœur »*[6].

En fait, l'importance du Poumon dans les troubles psychiques et émotionnels est loin d'être exagérée, et ce pour plusieurs raisons. D'abord, le Poumon gouverne le Qi et il est en charge du « gouvernement » ;

en pratique, cela signifie que le Poumon contrôle le mouvement du Qi dans toutes les parties du corps et dans tous les organes. On insiste souvent (trop, d'après moi) sur le rôle du Foie dans la libre circulation du Qi, mais le Poumon a exactement le même rôle. Il s'ensuit que, surtout dans les troubles psychiques et émotionnels, on trouve souvent une stagnation du Qi du Poumon, généralement due à la tristesse, au chagrin, à l'inquiétude ou au sentiment de culpabilité qui se manifeste au niveau physique, essentiellement à la poitrine et à la gorge, sous forme d'une sensation de serrement dans la poitrine et/ou la gorge, de soupirs et d'une légère sensation d'essoufflement. D'un point de vue émotionnel, la stagnation du Qi du Poumon se traduit par de la tristesse, de l'inquiétude, une tendance aux pleurs et une tendance à l'autocritique.

L'autre raison qui fait que le Poumon est important est qu'il est affecté par des émotions qui jouent un rôle primordial chez les patients occidentaux, c'est-à-dire la tristesse, le chagrin consécutif à une perte, l'inquiétude et le sentiment de culpabilité. Il n'est donc pas inconcevable de considérer le Poumon comme le « monarque », surtout dans la sphère mentale et émotionnelle.

NOTE CLINIQUE
En raison de l'importance du Poumon dans les troubles émotionnels, P-7 Lieque est un point majeur en cas de tristesse, de chagrin consécutif à une perte, d'inquiétude et de sentiment de culpabilité. Il agit sur la gorge et la poitrine et a un mouvement « centripète » qui lui permet de faire circuler le Qi et de favoriser l'expression des émotions.

Au chapitre 79 des *Questions simples*, Qi Bo laisse entendre que le Foie est l'organe le plus important, même si l'Empereur Jaune lui-même n'est pas d'accord :

L'Empereur Jaune a demandé à Lei Gong quel Organe était le plus important. Lei Gong a répondu que le printemps correspondait à Jia et à Yi (les Branches Célestes), à la couleur verte et au Foie. Pour lui, c'est donc le Foie qui est l'Organe le plus important. L'Empereur Jaune dit que selon les classiques Shang Jing et Xia Jing, le Foie est l'organe le moins important[7].

Avant de présenter la sphère mentale et émotionnelle de chaque organe, je voudrais présenter mon approche personnelle de ces problèmes en acupuncture et en phytothérapie.

Au fil des ans, j'en suis venu à penser que bien que traiter les tableaux pathologiques soit essentiel, traiter simplement l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté pouvait produire des effets psychologiques profonds.

Autrement dit, bien que je commence toujours par diagnostiquer le tableau pathologique, je pose aussi un diagnostic général en termes d'Esprit (*Shen*), d'Âme Éthérée (*Hun*), d'Âme Corporelle (*Po*), d'Intellect (*Yi*) et de Volonté (*Zhi*). Je trouve que lorsque ces cinq *Shen* sont « nourris » au sens large du terme, cela amène des changements psycho-émotionnels profonds, quelque soit le tableau pathologique de base. Cela marche surtout en acupuncture. J'ai tendance à utiliser l'acupuncture pour « nourrir » les cinq *Shen* et à utiliser les plantes pour traiter les tableaux pathologiques.

Par exemple, quel que soit le tableau pathologique impliqué, je vois la dépression comme une manifestation de l'insuffisance du mouvement de l'Âme Éthérée qui peut provenir d'un contrôle excessif de l'Esprit. Si le mouvement même de l'Âme Éthérée est insuffisant en raison d'un contrôle excessif de l'Esprit, je vais alors traiter le Foie, la Vésicule Biliaire et le Cœur.

Si la personne a un comportement légèrement maniaque, cela vient de ce que le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif, indépendamment du tableau pathologique, et je traite donc le Foie. Dans l'autisme, le mouvement de l'Âme Éthérée est insuffisant et l'Esprit est blessé ; je traite donc le Foie et le Cœur. Inversement, dans le trouble de l'hyperactivité avec déficit de l'attention (HTDA), il y a aussi un mouvement excessif de l'Âme Éthérée, un manque de contrôle de l'Esprit et une insuffisance de l'Intellect ; je traite donc le Foie, le Cœur et la Rate.

Cas clinique

Ce cas clinique concernant une jeune femme souffrant d'un trouble de déficit de l'attention (TDA) est une bonne illustration du principe qui veut que l'on considère une pathologie à l'aune de l'Esprit, de l'Âme Éthérée, de l'Âme Corporelle, de l'Intellect et de la Volonté.

Cette agréable jeune femme de 23 ans souffrait d'un TDA. Elle trouvait extrêmement difficile de s'organiser et de faire les choses en temps voulu ; elle éprouvait aussi beaucoup de difficultés à se concentrer et à lire. Chaque acte d'organisation, naturel pour la plupart des gens, lui demandait un effort énorme.

Bien que son principal problème fût le TDA, elle était aussi parfois hyperactive, parlait vite et devait faire de l'exercice avec vigueur pour décharger son énergie débordante. Une autre caractéristique de son trouble était qu'elle était extrêmement sensible à la musique et à la lumière. Certaines formes de musique la rendaient folle (selon ses propres mots) et si une telle musique était diffusée dans un restaurant, elle devait quitter les lieux. De la même façon, elle était très sensible aux lumières crues et ne pouvait s'asseoir à une table si l'ampoule qui l'éclairait était sans abat-jour.

Ses capacités mentales et son intelligence étaient normales. C'était une personne brillante, très intuitive, émotionnellement équilibrée et sage. Elle se caractérisait par un certain manque de motivation et de détermination dans la poursuite de ses objectifs.

Enfin, dans la journée, elle était encline à la rêverie mais rêvait peu la nuit.

Diagnostic Dans ce cas clinique, on peut voir clairement que les cinq *Shen* sont tous impliqués, autrement dit l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté. Je donne ci-dessous la liste des manifestations relevant de chacun d'entre eux.

- *L'Esprit* : manque de concentration, manque de contrôle de l'Esprit sur l'Âme Éthérée. C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei et DM-24 Shenting.
- *L'Âme Éthérée* : rêverie, hyperactivité. D'une part le mouvement excessif de l'Âme Éthérée provoque les épisodes d'hyperactivité, et d'autre part, il interfère aussi avec la cognition normale de l'Esprit. Il est intéressant de constater qu'elle ne rêve pas la nuit parce que l'Âme Éthérée est hyperactive pendant la journée et facilite sa tendance à la rêverie. F-3 Taichong.
- *L'Âme Corporelle* : hypersensibilité à la musique et à la lumière. V-13 Feishu et V-42 Pohu.
- *L'Intellect* : difficultés à se concentrer et à étudier. V-20 Pishu et V-49 Yishe.
- *La Volonté* : manque de motivation. V-23 Shenshu et V-52 Zhizhi.

Je vais aborder maintenant la sphère mentale et émotionnelle en lien avec chaque organe, dans l'ordre suivant :

- Cœur
- Poumon
- Foie
- Rate
- Rein
- Maître du Cœur
- Intestin Grêle
- Gros Intestin
- Vésicule Biliaire
- Estomac
- Vessie
- Triple Réchauffeur

LE CŒUR

Le rôle du Cœur et de l'Esprit a été détaillé au chapitre 2. Comme nous l'avons vu plus haut, le chapitre 8 des *Questions simples* dit : « *Le Cœur est l'officiel qui sert de Monarque ; c'est de lui que vient l'Esprit* »[8].

C'est véritablement dans ce sens que le Cœur est le Monarque, c'est-à-dire l'organe le plus important, parce que c'est le seul qui abrite l'Esprit, dont la fonction est d'apporter une direction, une intégration et une coordination à notre vie psychique.

En vérité, dans tout autre contexte, il serait difficile de soutenir que le Cœur est l'Organe Interne le plus important. Dans le cadre de la physiologie, il serait facile d'affirmer que l'Estomac et la Rate sont les organes les plus importants car ce sont eux qui sont à l'origine du Qi Postnatal. En fait, c'est précisément la thèse que défendait Li Dong Yuan (1180-1251).

D'un autre côté, il serait parfaitement légitime de voir le Rein comme l'organe le plus important car il abrite l'Essence Prénatale et parce qu'il est la source de l'Eau et du Feu physiologiques du corps entier.

Ainsi, le Cœur occupe un rôle central dans la sphère psychique car il abrite l'Esprit, qui est responsable de la conscience même, de notre sens de l'identité, de notre pensée, de notre perception et de notre vie émotionnelle. De plus, le Cœur (par l'intermédiaire de l'Esprit) joue un rôle de coordination et d'intégration important par rapport à l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Mémoire.

Enfin, le Cœur a un rôle central dans notre vie psychique parce qu'il est affecté par toutes les émotions ; en fait, chaque émotion touche plus précisément un organe spécifique (par exemple, la tristesse affecte le Poumon), mais le Cœur est affecté par toutes les émotions parce qu'il abrite l'Esprit, qui ressent les émotions. Lorsqu'on se sent triste, la tristesse affecte le Poumon, mais c'est le Cœur qui « ressent » la tristesse parce que seul l'Esprit (*Shen*) ressent les émotions (voir Fig. 2.5).

Pout toutes ces raisons, traiter le Cœur est essentiel dans tous les troubles mentaux et émotionnels. En dehors de tableaux spécifiques, le traitement du Cœur par acupuncture est de « nourrir » le Cœur, l'Esprit (le *Shen* du Cœur) et le Psychisme. Il ne faut pas oublier que la phytothérapie et l'acupuncture sont des modes de traitement qui agissent de façon différente. Bien que l'acupuncture puisse, bien évidemment, servir à traiter ces tableaux (C-8 Shaofu élimine la Chaleur du Cœur alors que C-7 Shenmen nourrit le Sang du Cœur), ses effets sont plus généraux que ceux de la phytothérapie.

C'est pourquoi tout point du Cœur, en dehors de ses effets spécifiques, peut aussi « nourrir » le Cœur, l'Esprit et le Psychisme. Ici, j'utilise le mot « nourrir » au sens large plutôt que dans le sens d'un mode de traitement spécifique de la médecine chinoise. Ainsi, par exemple, C-8 Shaofu élimine la Chaleur du Cœur et C-7 Shenmen nourrit le Sang du Cœur, mais tous deux « nourrissent » l'Esprit et le Psychisme.

NOTE CLINIQUE
Le meilleur point pour agir sur l'aspect mental et émotionnel du Cœur est C-7 Shenmen.

Comme le Cœur est le monarque qui est affecté par toutes les émotions et qui coordonne et intègre les actions des quatre autres *shen* (*Hun, Po, Yi* et *Zhi*), je traite le méridien du Cœur pratiquement à chaque fois qu'il y a une souffrance mentale et émotionnelle. J'ai remarqué, en pratique, que traiter le Cœur « nourrit » l'Esprit et le Psychisme (dans le sens décrit plus haut) et a pour effet « d'assouplir » l'Esprit de la personne, la rendant plus réceptive et plus ouverte aux changements.

Mes deux points favoris pour nourrir l'Esprit et le Psychisme sont C-7 Shenmen et RM-15 Jiuwei. Ces deux points nourrissent le Cœur, l'Esprit et le Psychisme, calment l'Esprit et détendent la poitrine.

Quant à la fonction de coordination et d'intégration de l'Esprit, elle a une importance particulière en lien avec l'Âme Éthérée. L'Esprit et l'Âme Éthérée sont ensemble responsables de la pensée, du jugement, de notre vie émotionnelle, de l'évaluation de nos objectifs et de l'équilibre entre les idées, la création du mouvement de l'Âme Éthérée et le contrôle de l'Esprit. Traiter le Cœur et le Foie va automatiquement aider à équilibrer l'Esprit et l'Âme Éthérée. Les deux meilleurs points pour réussir cela sont C-7 Shenmen et F-3 Taichong, associée à DM-24 Shenting et VB-13 Benshen.

Je trouve que le point DM-24 Shenting est excellent pour nourrir l'Esprit et le Psychisme et pour traiter à la fois la dépression et l'anxiété. Les effets de ce point sont détaillés dans le chapitre 13. J'associe DM-24 et VB-13 lorsque je veux coordonner et équilibrer le contrôle de l'Esprit et le mouvement de l'Âme Éthérée.

La localisation de ces deux points, situés en haut du front, présente un parallèle intéressant avec l'anatomie et la neurologie occidentales. Le cortex préfrontal se trouve derrière ces deux points et, comme nous le savons, cette structure est responsable des fonctions exécutives qui comprennent la médiation des pensées conflictuelles, le choix entre le juste et l'injuste ou le bien et le mal, la prédiction d'événements futurs et l'aptitude au contrôle social, comme réprimer les urgences émotionnelles ou sexuelles. On considère que l'activité de base de cette région cérébrale est d'orchestrer les pensées et les actions en fonction des objectifs internes. Le rôle de médiation du cortex préfrontal est très semblable à l'équilibre entre l'Esprit et l'Âme Éthérée et au contrôle de l'Âme Éthérée par l'Esprit.

NOTE CLINIQUE
Lorsqu'on les utilise ensemble, C-7 Shenmen et RM-15 Jiuwei nourrissent le Cœur, l'Esprit et le Psychisme, calment l'Esprit et détendent la poitrine.

D'après mon expérience, traiter le Cœur est tout particulièrement important chez les hommes. Bien évidemment, les fonctions de l'Esprit (le *Shen* du Cœur) sont identiques chez l'homme et chez la femme. Mais il y a néanmoins de subtiles différences. Bien que ce qui suit soit une généralisation grossière (qui comporte donc de nombreuses exceptions), on peut dire que les hommes ont tendance à fonctionner grâce à la pensée et la partie cognitive de l'Esprit (*Shen*), de l'Intellect (*Yi*) de la Rate et de la Volonté (*Zhi*) du Rein, alors que les femmes ont plutôt tendance à fonctionner grâce à l'Âme Éthérée (*Hun*) du Foie. Je peux même aller jusqu'à dire qu'alors que l'Âme Éthérée est inconsciente chez les hommes, elle est consciente chez les femmes. De plus, on pourrait dire que la fonction de contrôle de l'Esprit sur l'Âme Éthérée est plus forte chez les hommes que chez les femmes.

Je pense que cela peut expliquer pourquoi les femmes ont une faculté de communication bien supérieure à celle des hommes. Comme, chez les hommes, la fonction de contrôle de l'Esprit est quelque peu plus forte que

chez les femmes, de nombreux hommes trouvent difficile de communiquer et, dans un cadre clinique, d'exprimer leurs émotions et parfois même leurs symptômes physiques. Certains psychothérapeutes disent que chez un homme, il faut en moyenne 9 mois pour arriver là où une femme arrive dès le *début* du traitement.

C'est pourquoi, chez les hommes, je traite très fréquemment le Cœur, sans aucun doute plus souvent que chez les femmes. Je traite très fréquemment le Cœur chez les hommes pour nourrir l'Esprit, diminuer le contrôle que l'Esprit exerce sur l'Âme Éthérée et favoriser la connexion entre l'Esprit et la Volonté. Chez les hommes, pour nourrir le Cœur, je pique C-7 Shenmen, DM-24 Shenting et RM-15 Jiuwei.

Je trouve véritablement que l'utilisation du méridien du Cœur aide les hommes de nombreuses façons, par exemple, en cas de douleurs lombaires. Si un homme souffre de douleurs lombaires chroniques qui surviennent sur fond de vide du Rein et de perturbation de l'Esprit, j'emploie l'association suivante :

- IG-3 Houxi à gauche et V-62 Shenmai à droite (pour ouvrir le Vaisseau Gouverneur).
- C-7 Shenmen à droite et Rn-4 Dazhong à gauche.

Claremont de Castillejo décrit un aspect masculin et un aspect féminin de la psyché qui montrent des liens intéressants avec la médecine chinoise. Il faut préciser que les caractéristiques « masculine » et « féminine » de la psyché s'appliquent aussi bien aux hommes qu'aux femmes, et que, par exemple, la psyché d'une femme peut présenter des caractéristiques « masculines » et celle d'un homme des caractéristiques « féminines ». Chaque individu possède ces deux caractéristiques, bien que dans des proportions différentes.

Claremont de Castillejo appelle l'aspect masculin de la psyché « conscience concentrée » et son aspect féminin « conscience diffuse ». Elle décrit la « conscience concentrée » comme suit :

La « conscience concentrée » a émergé de l'inconscient il y a des milliers d'années et elle continue de le faire. Toute notre éducation vise à la produire et l'affûter de façon à nous donner le pouvoir de regarder les choses et d'en analyser les composantes afin de nous rendre capables de formuler des idées et de changer, d'inventer et de créer. C'est cette conscience concentrée qui est à l'œuvre quotidiennement, à tout instant. Sans elle, il n'y aurait ni culture ni découvertes scientifiques[9].

On peut voir, d'après cette citation, que ce que Claremont appelle « conscience concentrée » correspond à l'Intellect (*Yi*) de la Rate et à la pensée et la cognition de l'Esprit (*Shen* du Cœur). Bien que de toute évidence présente à la fois chez les hommes et chez les femmes, les hommes ont plus tendance à fonctionner selon ce mode que selon l'autre mode, plus féminin, décrit plus bas.

Claremont de Castillejo décrit comme suit l'aspect féminin de la psyché, la « conscience diffuse » :

Ce n'est toutefois pas la seule forme de conscience. La plupart des enfants naissent avec cette conscience diffuse de l'unité de la nature et de nombreuses femmes la conservent. C'est la conscience que chaque chose est liée à toute autre et que chaque être fait partie de cet ensemble. C'est de cette couche de la psyché qui n'a pas encore éclaté en morceaux que naissent les mots sages des enfants. C'est là que se trouvent la sagesse des artistes et les mots des prophètes[10].

À partir de cette description, on peut faire des parallèles avec la médecine chinoise et dire que la « conscience diffuse » correspond à l'Âme Éthérée. Bien que de toute évidence présente à la fois chez les hommes et chez les femmes, cette fonction semble plus concerner les femmes. La référence de Claremont aux enfants et aux artistes est intéressante car tous vivent dans le monde de l'Âme Éthérée.

C'est également pour cette raison que j'ai tendance à traiter très fréquemment le Cœur et l'Esprit chez les hommes afin de stimuler cette « conscience diffuse » décrite plus haut et de diminuer le contrôle de l'Esprit, stimulant ainsi le mouvement de l'Âme Éthérée.

Enfin, nourrir l'Esprit du Cœur a aussi une autre conséquence. « Calmer l'Esprit » (en traitant le méridien du Cœur) a également un puissant effet analgésique sur n'importe quel type de douleur. C'est une raison supplémentaire pour piquer C-7 dans la cadre de l'association décrite plus haut et destinée à traiter les douleurs lombaires. Dans de très nombreux cas, une douleur chronique est souvent la manifestation physique d'une souffrance émotionnelle non verbalisée ; dans ces cas, plus particulièrement, piquer C-7 est essentiel.

RÉSUMÉ

Le Cœur

- Le Cœur est le Monarque, c'est-à-dire l'organe le plus important, parce que c'est le seul qui abrite l'Esprit, dont la fonction est d'apporter une direction, une intégration et une coordination à notre vie psychique.

- Le Cœur occupe un rôle central dans la sphère psychique car il abrite l'Esprit, qui est responsable de la conscience même, de notre sens de l'identité, de notre pensée, de notre perception et de notre vie émotionnelle.
- Le Cœur (par l'intermédiaire de l'Esprit) joue un rôle de coordination et d'intégration important par rapport à l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Mémoire.
- Le Cœur a un rôle central dans notre vie psychique parce qu'il est affecté par toutes les émotions car c'est lui qui abrite l'Esprit, qui ressent les émotions.
- Traiter le Cœur est essentiel dans tous les troubles mentaux et émotionnels.
- « Calmer l'Esprit » grâce à C-7 a un effet analgésique puissant sur la douleur chronique, surtout si elle provient d'une souffrance émotionnelle.

Résumé des points du Cœur

- C-7 Shenmen : nourrit le Sang du Cœur, calme l'Esprit, régule le contrôle de l'Âme Éthérée par l'Esprit.
- C-5 Tongli : tonifie le Cœur et l'Esprit, fait circuler le Qi, traite la dépression.
- C-8 Shaofu : draine le Feu du Cœur, calme l'Esprit.

Résumé des associations de points du Cœur

- C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei : nourrissent l'Esprit, calment l'Esprit, tonifient l'Esprit et le Cœur, ouvrent la poitrine, régulent le contrôle de l'Âme Éthérée par l'Esprit.
- C-7 Shenmen, F-3 Taichong, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen : calment l'Esprit et le Psychisme, restreignent le mouvement de l'Âme Éthérée.

LE POUMON

Selon le chapitre 8 des *Questions simples* : *« Le Poumon est l'officiel qui sert de [Premier] Ministre ; il est en charge du gouvernement »*[11]. Comme le Poumon est le Premier Ministre, dans la hiérarchie, il vient tout de suite après le Cœur. Être en charge du « gouvernement » reflète sa capacité à gouverner le Qi et, par là même, il est responsable de tous les processus physiologiques.

La fonction du Poumon comme l'organe en charge de « gouverner » (*Zhi*) a une signification importante dans la sphère mentale et émotionnelle. On a tendance à penser que c'est le Foie qui a une influence sur la circulation du Qi dans toutes les parties du corps ; cela est vrai, sans aucun doute. Mais le Poumon exerce une fonction similaire dans toutes les parties du corps ; c'est le sens de sa capacité à « gouverner le Qi ».

Dans la sphère mentale et émotionnelle, la circulation du Qi du Poumon est particulièrement affectée par la tristesse, le chagrin, l'inquiétude et le sentiment de culpabilité, qui provoquent soit un vide soit une stagnation du Qi du Poumon, voire les deux. Une stagnation du Qi du Poumon se manifeste dans la poitrine et la gorge avec des manifestations cliniques qui comportent un léger essoufflement, une sensation de serrement dans la poitrine et/ou la gorge et des soupirs. Le pouls du Poumon est relativement Serré. Les manifestations émotionnelles de la stagnation du Qi du Poumon sont la tristesse, l'inquiétude, la dépression, une tendance aux pleurs et une tendance à l'autocritique.

En cas de stagnation du Qi du Poumon, je pique P-7 Lieque. Je considère que ce point a un mouvement « centripète » qui lui permet de faire circuler le Qi et de favoriser l'expression des émotions.

Traiter le Poumon dans les troubles mentaux et émotionnels a une importance capitale étant donné que la tristesse et le chagrin qui découlent d'une perte sont des émotions extrêmement répandues chez les patients occidentaux. Il est intéressant de voir que notre monde et notre mode de vie modernes reposent pour beaucoup sur le développement de la pensée provenant de l'Esprit et de l'Intellect (*Yi*) et que pourtant notre système limbique reste aussi vulnérable que des siècles auparavant. Il est de la nature des mammifères supérieurs de rechercher le maternage et de voir dans toute perte l'écho d'une perte de maternage. Il peut s'agir de la perte d'un conjoint ou d'une conjointe suite à un décès, un divorce, une séparation, de la perte d'un enfant suite à un décès ou une séparation, de la perte d'un travail, de la perte d'une amitié.

La perte est la principale cause de tristesse et de chagrin qui affecte le Poumon. Le Poumon est aussi un organe « délicat » dans la mesure où c'est le premier à être envahi par un facteur pathogène externe. Mais il est aussi « délicat » d'un point de vue psychologique et il est facilement lésé par une perte. Pour traiter la tristesse et le chagrin qui affectent le Poumon, là encore, je pique P-7 Lieque mais je pique aussi P-9 Taiyuan et V-13 Feishu.

Le Poumon abrite l'Âme Corporelle, ce qui reflète aussi le fait qu'il est responsable de tous les processus physiologiques ; en fait, ceux-ci dépendent du Qi mais également du mouvement et de l'activité de l'Âme Corporelle dans toutes les parties du corps.

D'un point de vue émotionnel, gouverner le Qi dans tous les processus physiologiques et abriter l'Âme Corporelle signifie que le Poumon est impliqué dans toutes les émotions et pas uniquement dans celles qui se rattachent au Poumon (comme la tristesse, le chagrin et l'inquiétude). Ainsi, toutes les émotions affectent le Poumon et l'Âme Corporelle, d'où l'importance de P-7 Lieque dans le traitement des troubles émotionnels.

La nature et la fonction de l'Âme Corporelle ont été détaillées dans le chapitre 4.

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental du Poumon sont P-7 Lieque, V-13 Feishu et V-42 Pohu.

RÉSUMÉ

Le Poumon

- Selon le chapitre 8 des *Questions simples* : *« Le Poumon est l'officiel qui sert de [Premier] Ministre ; il est en charge du gouvernement »*.
- Comme le Poumon est le Premier Ministre, dans la hiérarchie, il vient tout de suite après le Cœur. Être en charge du « gouvernement » reflète sa capacité à gouverner le Qi ; par là même, il est responsable de tous les processus physiologiques.
- Le Poumon abrite l'Âme Corporelle, ce qui montre aussi qu'il est responsable de tous les processus physiologiques.
- Le Poumon est affecté par la tristesse, le chagrin, l'inquiétude et le sentiment de culpabilité, qui provoquent une stagnation du Qi du Poumon, que je traite grâce à P-7.
- La tristesse et le chagrin qui découlent d'une perte sont des émotions extrêmement répandues chez les patients occidentaux et elles affectent profondément le Poumon. J'utilise P-7, P-9 et V-13.
- D'un point de vue émotionnel, gouverner le Qi dans tous les processus physiologiques et abriter l'Âme Corporelle signifient que le Poumon est impliqué dans toutes les émotions.

Résumé des points du Poumon

- P-7 Lieque : stagnation du Qi du Poumon due à la tristesse, au chagrin, à l'inquiétude ou au sentiment de culpabilité, encourager l'expression des émotions, mouvement centripète.
- P-9 Taiyuan : vide de Qi du Poumon dû à la tristesse et au chagrin.
- P-3 Tianfu : apaise l'Âme Corporelle, calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit, traite la tristesse et les pleurs.

Résumé des associations de points du Poumon

- P-7 Lieque, P-9 Taiyuan et V-13 Feishu : vide de Qi du Poumon dû à la tristesse et au chagrin, traite les pleurs et la dépression.
- P-7 Lieque, V-13 Feishu et V-42 Pohu : dépression ou anxiété, tristesse, chagrin, inquiétude, sentiment de culpabilité, apaise l'Âme Corporelle, calme l'Esprit, nourrit l'Esprit.

LE FOIE

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« Le Foie est l'officiel qui sert de général ; tout plan vient de lui »*[12]. Ceci signifie que le Foie est responsable de tous les choix et de tous les plans d'une vie ; c'est une fonction de l'Âme Éthérée qui est abritée par le Foie.

Il ne faut pas confondre la fonction de planification du Foie et la fonction de prise de décision de la Vésicule Biliaire. Lorsqu'on fait quelque chose, il y a généralement deux stades. D'abord, nous y réfléchissons, nous y pensons et nous planifions la réalisation de cet acte ; ce stade dépend du Foie. Dans un second temps, il nous faut le courage d'agir et de prendre une décision par rapport à ce que nous avons planifié ; ce stade dépend de la Vésicule Biliaire.

La planification du Foie peut être juste, mais si la Vésicule Biliaire est faible, nous n'aurons pas le courage nécessaire pour prendre une décision. C'est une situation que l'on peut souvent voir chez nos patients, surtout dans le cadre relationnel et professionnel. Par exemple, une personne peut très bien savoir qu'il lui faut renoncer à une relation ou à un travail, mais si sa Vésicule Biliaire est faible, elle n'aura pas le courage de le faire et de prendre la décision qui s'impose (Fig. 8.1).

Figure 8.1 La planification du Foie et la prise de décision de la Vésicule Biliaire.

On peut aussi rencontrer la situation inverse, c'est-à-dire que la Vésicule Biliaire peut être forte et la personne capable de prendre des décisions facilement, mais la fonction de planification du Foie peut être compromise et la personne va alors prendre à chaque fois des décisions inconsidérées.

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour avoir une influence sur l'aspect mental du Foie sont F-3 Taichong et V-47 Hunmen.

Le Foie joue un rôle important dans notre vie émotionnelle parce qu'il abrite l'Âme Éthérée. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, l'Âme Éthérée est responsable de notre vie émotionnelle, de notre capacité à aller vers les autres dans nos relations humaines, de nos plans, de nos rêves de vie, de notre inspiration et de notre créativité. Il est de la nature de l'Âme Éthérée de toujours vouloir « bouger », et son mouvement est responsable des caractéristiques énumérées plus haut. Lorsque ce mouvement est normal, la personne peut aller vers les autres, avoir des rêves de vie, des plans, de l'inspiration et de la créativité.

La libre circulation du Qi du Foie est une expression du mouvement psychique de l'Âme Éthérée. Le mouvement de l'Âme Éthérée peut être insuffisant si le Qi du Foie souffre de vide ou de stagnation. Il faut préciser que le Qi du Foie *peut* souffrir de vide et ses manifestations sont les mêmes que celle du vide de Sang du Foie avec, en plus, de la dépression. Cette situation est abordée dans le chapitre 3.

Le mouvement de l'Âme Éthérée peut aussi être excessif, auquel cas la personne va présenter une légère conduite maniaque, comme nous l'avons vu dans le chapitre 3.

Le meilleur point pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée dans le cadre de la dépression est VB-40 Qiuxu, alors que F-3 Taichong, associé à V-47 Hunmen, peut servir à restreindre le mouvement de l'Âme Éthérée.

Il faut préciser que bien que l'Âme Éthérée réside au Foie, elle peut aussi être affectée par d'autres organes. Par exemple, un vide de Yang de la Rate et du Rein peut provoquer une insuffisance de mouvement de l'Âme Éthérée, alors qu'un Feu du Cœur va engendrer un mouvement excessif.

Comme tout le monde le sait, le Foie est affecté par la colère. Personnellement, je considère qu'on accorde une importance exagérée à la colère, que ce soit en Chine ou en Occident. Je développerai ce point dans le chapitre 9. Le pouls est utile pour identifier la colère comme cause émotionnelle de la maladie ; en cas de colère, le pouls est en Corde, si le pouls n'est absolument pas en Corde, alors, la colère n'est pas la cause émotionnelle de la maladie.

Cas clinique

Une femme de 32 ans souffrait d'un asthme léger et de rhinite allergique. Toutefois, sa principale affliction était une légère dépression, de la confusion quant à la direction à donner à sa vie, des problèmes relationnels récurrents et une tendance aux pleurs. Elle voyait un psychothérapeute car elle avait été victime d'agressions sexuelles de la part de son beau-père pendant son adolescence. Son psychothérapeute lui avait dit qu'elle avait refoulé sa colère (liée aux agressions sexuelles) et qu'elle « devait l'évacuer ».

Elle était très pâle et, outre le fait qu'elle avait tendance à pleurer, elle avait une voix pleurnicharde et très faible. La langue était pâle et le pouls Rugueux et Faible de façon générale, mais c'était le pouls de la position Pouce à droite, c'est-à-dire le pouls du Poumon, qui était le plus faible.

Je présente ce cas clinique ici pour donner un exemple de l'emphase mise sur la colère comme cause émotionnelle de la maladie, non seulement par les chinois, mais aussi par les psychothérapeutes occidentaux. Chaque signe ici contredit le fait que la colère soit la cause émotionnelle de la maladie : la voix, les pleurs, la pâleur et surtout le pouls qui est faible, plus particulièrement à la position du Poumon.

Ainsi, d'après moi, cette personne souffre d'une tristesse et d'un chagrin qui affectent le Poumon. Son psychothérapeute a établi son diagnostic sur la base d'idées préconçues, supposant qu'elle avait ressentie de la colère à la suite

des agressions sexuelles qu'elle avait subies. Mais chaque individu réagit de façon différente à certains événements de la vie. Après une agression sexuelle, une femme (ou un homme) peut être en colère, une autre va être triste, certaines même vont se sentir coupables ; il ne faut donc pas partir d'idées préconçues sur la colère.

Surtout, dans le contexte de la médecine chinoise, je dirais « si le pouls n'est pas en Corde, il n'y a pas de colère ».

Il ne faut pas oublier que le Foie est aussi affecté par d'autres émotions. Chez les femmes, le Foie peut être affecté par la tristesse, qui engendre un vide de Sang du Foie. Le Foie est aussi touché par l'inquiétude, qui provoque une montée du Yang du Foie.

RÉSUMÉ

Le Foie

- Le Foie est responsable de tous les choix et de tous les plans d'une vie ; c'est une fonction de l'Âme Éthérée qui est abritée par le Foie.
- Il ne faut pas confondre la fonction de planification du Foie et la fonction de prise de décision de la Vésicule Biliaire.
- Le Foie joue un rôle important dans notre vie émotionnelle parce qu'il abrite l'Âme Éthérée, qui est responsable de notre vie émotionnelle, de notre capacité à aller vers les autres dans nos relations humaines, de nos plans, de nos rêves de vie, de notre inspiration et de notre créativité.
- La libre circulation du Qi du Foie est une expression du mouvement psychique de l'Âme Éthérée.
- Le mouvement de l'Âme Éthérée peut être insuffisant si le Qi du Foie souffre de vide ou de stagnation.
- Le mouvement de l'Âme Éthérée peut aussi être excessif, auquel cas la personne va présenter une légère conduite maniaque.

Résumé des points du Foie

- VB-40 Qiuxu : stimule la montée physiologique du Qi du Foie ; traite la dépression, l'indécision.
- F-3 Taichong : restreint le mouvement de l'Âme Éthérée.

Résumé des associations de points du Foie

- F-3 Taichong et V-47 Hunmen : régulent le mouvement de l'Âme Éthérée (le restreint essentiellement), traite la dépression, la conduite maniaque, l'irritabilité, la colère, la colère refoulée.
- F-3 Taichong, GI-4 Hegu, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen : restreint le mouvement de l'Âme Éthérée, calme l'Esprit.

LA RATE

Comme nous l'avons vu plus haut, le chapitre 8 des *Questions simples* dit : « *La Rate et l'Estomac sont les officiels qui servent de greniers ; c'est d'eux que naissent les cinq saveurs* »[13]. Je présenterai la Rate et l'Estomac séparément.

Le principal aspect des fonctions de la Rate au niveau de la psyché est d'abriter l'Intellect (*Yi*), qui est responsable de la mémoire, de la concentration, de l'application intellectuelle, de l'étude et des idées. Cette fonction a été présentée en détail dans le chapitre 5.

Dans le cadre des émotions, la Rate est affectée par l'excès de réflexion et par l'inquiétude. Dans les cas graves, elle peut produire des pensées obsessionnelles.

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental de la Rate sont Rte-3 Taibai et V-49 Yishe.

La Rate se rattache à la Terre, qui est au centre si l'on dispose les Cinq Éléments en croix, le Feu étant en haut. L'Eau est alors en bas, le Bois à gauche et le Métal à droite (Fig. 8.2).

Un vide de la Rate fait que la personne n'a pas de « centre » au sens psychologique du terme, ce qui la rend déprimée et en manque de confiance. Je rencontre souvent cette situation chez des personnes jeunes qui viennent de quitter le domicile familial (ce qui arrive souvent trop tôt dans la vie). Ces personnes jeunes qui souffrent d'un vide de la Rate ont souvent tendance à marcher en levant le talon, comme si elles marchaient sur l'avant des pieds.

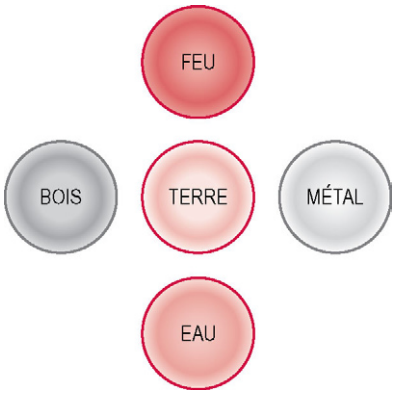


Figure 8.2 Les Cinq Éléments avec la Terre au centre.

La Rate se rattache à la Terre qui, parmi les Cinq Éléments, représente le grenier. Le Qi de la Rate est l'origine du Qi et du Sang et, dans une perspective mentale et émotionnelle, la Rate est impliquée dans les processus de nutrition. Cette nutrition concerne à la fois le plan physique et le plan psychique. Au niveau physique, la Rate est extrêmement affectée par notre alimentation, que ce soit ce que l'on mange ou comment l'on mange.

Au niveau psychique, la Rate est responsable de la « nourriture » et de « l'élevage », et la Rate est souvent affectée par le fait que les parents n'ont pas suffisamment « élevé » leur enfant. Pour tonifier la Rate en cas de problèmes liés à « l'élevage » (ou à son absence), je pique RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli et V-20 Pishu.

NOTE CLINIQUE
Pour tonifier la Rate en cas de problèmes liés à « l'élevage » (ou à son absence), je pique RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli et V-20 Pishu.

Inversement, la Rate peut aussi être affectée par un « élevage » excessif et étouffant de la part de l'un ou de l'autre parent. Cette façon « d'élever » un enfant n'est évidemment pas la bonne et relève du narcissisme.

RÉSUMÉ

La Rate

- « *La Rate et l'Estomac sont les officiels qui servent de greniers ; c'est d'eux que naissent les cinq saveurs* ».
- Le principal aspect des fonctions de la Rate au niveau de la psyché est d'abriter l'Intellect (*Yi*), qui est responsable de la mémoire, de la concentration, de l'application intellectuelle, de l'étude et des idées.
- La Rate est affectée par l'excès de réflexion et par l'inquiétude. Dans les cas graves, elle peut produire des pensées obsessionnelles.
- Un vide de la Rate fait que la personne n'a pas de « centre » au sens psychologique du terme, ce qui la rend déprimée et en manque de confiance.
- Le Qi de la Rate est l'origine du Qi et du Sang, que ce soit au niveau physique ou au niveau psychique.
- Au niveau physique, la Rate est extrêmement affectée par notre alimentation, que ce soit ce que l'on mange ou comment l'on mange.
- Au niveau psychique, la Rate est responsable de la « nourriture » et de « l'élevage », et la Rate est souvent affectée par le fait que les parents n'ont pas suffisamment « élevé » leur enfant.
- La Rate peut aussi être affectée par un « élevage » excessif et étouffant de la part de l'un ou de l'autre parent.

Résumé des points de la Rate

- Rte-3 Taibai : tonifier la Rate, renforcer l'Intellect (*Yi*).
- RM-12 Zhongwan : tonifier la Rate, renforcer l'Intellect.
- V-20 Pishu : tonifier la Rate, renforcer l'Intellect.
- V-49 Yishe : excès de réflexion, pensées obsessionnelles.

Résumé des associations de points de la Rate

- RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli, V-20 Pishu : tonifient la Rate, nourrissent l'Intellect, traitent les problèmes de nutrition.

LE REIN

Comme nous l'avons vu plus haut, le chapitre 23 des *Questions simples* dit : « *Le Rein abrite la Volonté [Zhi]* »[14]. On peut traduire *Zhi* par « Mémoire » ou par « Volonté ». Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, la traduction de *Zhi* par « volonté » convient mieux pour ce qui est de la pratique clinique.

La Volonté du Rein renvoie au dynamisme, à la détermination, à l'enthousiasme, à la persévérance, à la focalisation sur un seul objectif et à la volonté. Comme on le verra plus loin, l'absence de ces caractéristiques est souvent un signe de dépression.

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental du Rein et de la Volonté qui lui est associée sont Rn-4 Dazhong, V-23 Shenshu et V-52 Zhizhi.

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« Le Rein est l'officiel qui est chargé du pouvoir ; c'est de lui que viennent les savoir-faire »*[15]. Il est intéressant de voir que les *Questions simples* mentionnent le « pouvoir » en relation avec le Rein. Cela a deux significations. D'un point de vue physique, le « pouvoir » renvoie au fait que le Rein est la racine du Qi Prénatal et qu'il abrite l'Essence ; c'est ce qui détermine notre énergie innée, notre force ou « puissance ». En fait, les symptômes de plénitude de la Mer de la Moelle (qui vient du Rein) sont « excès de vigueur, grande force physique ». La Mer de la Moelle est évoquée dans le Chapitre 33 de *L'Axe spirituel*[16].

D'un point de vue mental, le « pouvoir » renvoie au dynamisme et à la ténacité qui naissent du Rein. Cela correspond à *Zhi*, c'est-à-dire la Volonté, comme expliqué au chapitre 6.

Ces symptômes de plénitude et de vide de la Mer de la Moelle ont une signification psycho-émotionnelle. Les symptômes de plénitude de la Mer de la Moelle (« excès de vigueur, grande force physique) traduisent une constitution forte de l'individu ; il ne s'agit pas uniquement d'une force physique mais également d'une « vigueur » mentale qui signifie que la personne est capable de faire face en cas de tension émotionnelle, de conserver son Shen intact. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, de nombreuses personnes âgées ont une force constitutionnelle de la Mer de la Moelle qui fait que leur Shen est fort et bien ancré.

Les symptômes physiques d'un vide de la Mer de la Moelle sont des sensations vertigineuses, des acouphènes, une faiblesse des jambes, une vision trouble et le désir de rester couché. Au plan mental et émotionnel, la personne qui souffre d'un vide constitutionnel de la Mer de la Moelle a tendance à être prédisposée à la tension émotionnelle, à avoir un *Shen* plus fragile et à manquer de force mentale et de résilience. Dans ces conditions, cette personne est facilement sujette à la dépression lorsqu'elle est soumise à une tension émotionnelle.

Dans le chapitre 33 de *L'Axe spirituel*, les points préconisés pour traiter la Mer de la Moelle sont DM-20 Baihui (décrit dans *L'Axe spirituel* comme le point « supérieur ») et DM-16 Fengfu (décrit comme le point « inférieur »). J'utilise particulièrement DM-20 pour fortifier la Mer de la Moelle, nourrir le *Shen* et renforcer la Volonté (*Zhi*) du Rein. DM-20 est un point important pour traiter la dépression.

NOTE CLINIQUE
Le meilleur point pour exercer une influence sur l'aspect mental du Rein et pour renforcer la Mer de la Moelle est DM-20 Baihui.

Le Rein a une influence profonde sur l'état mental et émotionnel par l'intermédiaire du Feu Ministre. Le Feu Ministre est l'aspect Feu du Rein. Le Rein est un organe unique dans la mesure où c'est lui qui est à l'origine de l'Eau physiologique et du Feu du corps entier. On peut assimiler le Feu Ministre à la Porte de la Vie (*Ming Men*).

On trouve la première étude sur la Porte de la Vie (*Ming Men*) dans le *Classique des difficultés*, principalement aux chapitres 36 et 39. Le chapitre 36 dit :

Les Reins ne sont pas vraiment au nombre de deux, car le Rein gauche est le vrai Rein et le Rein droit est la Porte de la Vie. La Porte de la vie est la résidence de l'Esprit et elle est en relation avec le Qi Originel ; chez les hommes, elle stocke l'Essence, chez les femmes, elle est reliée à l'utérus. C'est pour cela qu'en fait il n'y a qu'un seul Rein[17].

Au chapitre 39, on trouve :

Pourquoi les ouvrages classiques disent-ils qu'il y a 5 organes Yang et 6 organes Yin ? La raison en est que les organes Yin sont au nombre de 6 car il y a deux Reins. Le Rein gauche est le vrai Rein, le Rein droit est la Porte de la Vie, ... la raison pour laquelle il y a six organes Yang est qu'à chacun des cinq organes Yin correspond un organe Yang, plus un supplémentaire qui est le Triple Réchauffeur[18].

Voir la figure 8.3.

Ces deux citations montrent clairement que, selon le *Classique des difficultés*, *Ming Men* correspond au Rein droit et qu'elle est donc, fonctionnellement, inséparable

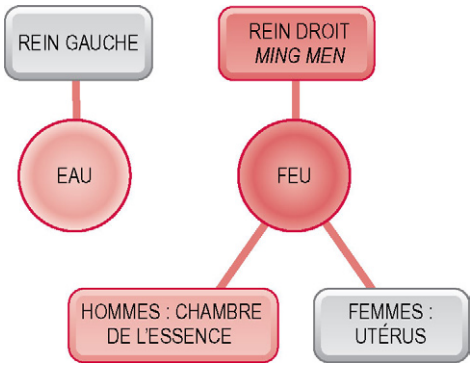


Figure 8.3 *Ming Men* dans le Nan Jing.

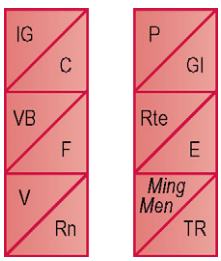


Figure 8.4 Assignation du Feu Ministre à la position Pied du pouls, à droite.

du Rein. Le *Classique du pouls*, écrit par Wang Shu He, de la dynastie des Han, confirme cette idée en assignant au pouls du Rein et de la Porte de la Vie la position Pied (proximale) à droite. Chen Wu Ze, de la dynastie des Song, écrivait : *« Les anciens considéraient le Rein gauche comme le vrai Rein, qu'ils associaient à la Vessie, et le Rein droit comme* Ming Men, *qu'ils associaient au Triple Réchauffeur »*. (Fig. 8.4).

Toutefois, pendant plusieurs siècles, et jusqu'à la dynastie des Ming, les ouvrages médicaux ne présentèrent presque jamais *Ming Men* comme distincte du Rein, mais tout simplement comme le « Qi du Rein ».

Avec l'avènement de la dynastie des Ming, le concept de *Ming Men* s'est beaucoup développé et l'idée qu'on s'en faisait alors différait de celle qui est présentée dans le Nan Jing. Sous la dynastie des Ming, les médecins chinois ne considéraient plus *Ming Men* comme étant le Rein droit mais, pour eux, elle se situait entre les deux Reins.

Zhang Jie Bin (1563-1640) écrivait :

« Il y a deux Reins ; ... la Porte de la Vie se trouve entre eux deux. ... La Porte de la Vie est la demeure de l'Eau et du Feu, c'est la résidence du Yin et du Yang, la Mer de l'Essence, et c'est elle qui régit la vie et la mort ».

Figure 8.5 Le Feu Ministre entre les Reins.

Li Shi Zhen considérait aussi que la Porte de la Vie se situait entre les deux Reins (Fig. 8.5).

C'est le Dr Zhao Xian He qui a abordé avec le plus de détails le concept de *Ming Men*, dans son livre *Les trésors de la médecine* (*Yi Gui*), publié en 1687. La plus grande partie de ce livre traite des aspects physiologiques et pathologiques de *Ming Men*. Zhao Xian He considérait aussi que *Ming Men* était située entre les deux Reins. Il disait qu'elle était la force dynamique de toutes les activités fonctionnelles du corps, car elle était le Feu physiologique indispensable à la vie.

Ce Feu se nomme également « Feu Vrai » ou « Feu Ministre » (dans un sens quelque peu différent de celui qui est attribué au Maître du Cœur). L'importance de la nature « Feu » de la Porte de la Vie est que c'est elle qui fournit la Chaleur nécessaire à toutes les fonctions du corps et à l'Essence du Rein elle-même. Le Rein est un organe différent des autres dans la mesure où il est la source de l'Eau et du Feu du corps, du Yin Primordial et du Yang Primordial. La Porte de la Vie est l'incarnation du Feu dans le Rein et le Feu Ministre est une forme de Feu particulière dans la mesure où non seulement il n'élimine pas l'Eau, mais il peut en fait la produire (Fig. 8.6).

Dans cette optique, la théorie de *Ming Men* diffère de la théorie des Cinq Éléments selon laquelle le Feu Ministre vient du Triple Réchauffeur et du Maître du Cœur.

Figure 8.6 Le Feu Ministre comme aspect Yang de l'Essence.

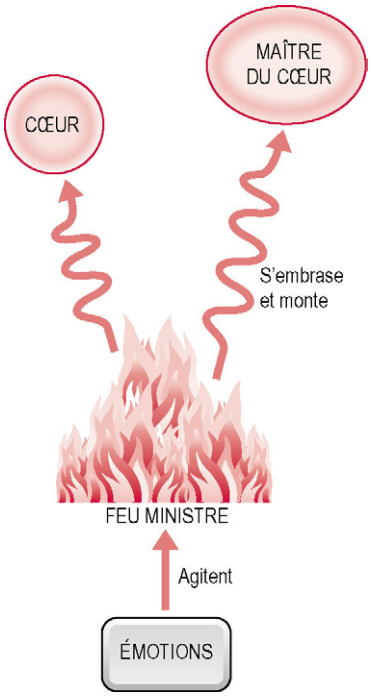


Figure 8.7 La tension émotionnelle agite le Feu Ministre.

Le Maître du Cœur est toutefois lié au Feu Ministre de deux façons (voir ci-dessous).

Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, le Feu Ministre est important dans la mesure où il est fréquemment et facilement « agité » par la tension émotionnelle, ce qui engendre la création de Chaleur et un mouvement du Qi vers le haut qui va perturber le Cœur et le Maître du Cœur. Dans la tension émotionnelle, la Chaleur est souvent le résultat d'une stagnation de Qi mais d'après mon expérience clinique, il semble que celle-ci puisse survenir seule, indépendamment d'une stagnation de Qi préalable (Fig. 8.7).

Lorsque la Chaleur naît sous l'influence de la tension émotionnelle, le Feu Ministre devient pathologique. Il est « agité » au point de quitter son logis, dans le Réchauffeur Inférieur, et il monte au Cœur et au Maître du Cœur. Le Feu Ministre physiologique devrait être « caché » dans le *Dan Tian* Inférieur et ne pas être vu. En cas de Chaleur, on peut voir le Feu Ministre.

Pour soumettre la montée du Feu Ministre en cas de troubles émotionnels, il faut piquer des points du Cœur et du Maître du Cœur, comme C-8 Shaofu et MC-7 Daling. L'utilisation de points du Maître du Cœur est particulièrement importante car le Feu Ministre pathologique monte au Triple Réchauffeur et au Maître du Cœur (les méridiens du « Feu Ministre »).

NOTE CLINIQUE
Pour soumettre la montée du Feu Ministre en cas de troubles émotionnels, il faut piquer des points du Triple Réchauffeur et du Maître du Cœur, comme TR-5 Waiguan, MC-7 Daling ou MC-8 Laogong.

De plus, il faut tonifier le Feu Ministre physiologique grâce à des points comme RM-4 Guanyuan, ce qui va aussi aider à faire descendre le Feu Ministre et à le ramener là où il doit rester « caché », et donc calmer l'Esprit. En faisant descendre le Feu Ministre pathologique et en le ramenant à la place qui est la sienne, RM-4 Guanyuan calme l'Esprit.

NOTE CLINIQUE
RM-4 Guanyuan calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Le Rein

- Le Rein abrite la Volonté (*Zhi*)
- La Volonté du Rein renvoie au dynamisme, à la détermination, à l'enthousiasme, à la persévérance, à la focalisation sur un seul objectif et à la volonté.
- Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« Le Rein est l'officiel qui est chargé du pouvoir ; c'est de lui que viennent les savoir-faire ».*
- D'un point de vue physique, le « pouvoir » renvoie au fait que le Rein est la racine du Qi Prénatal et qu'il abrite l'Essence ; c'est ce qui détermine notre énergie innée, notre force ou « puissance ».
- D'un point de vue mental, le « pouvoir » renvoie au dynamisme et la ténacité qui naissent du Rein. Cela correspond à *Zhi*, c'est-à-dire la Volonté.
- Les symptômes de plénitude de la Mer de la Moelle (« excès de vigueur, grande force physique) traduisent une constitution forte de l'individu ; il ne s'agit pas uniquement d'une force physique mais également d'une « vigueur » mentale qui signifie que la personne est capable de faire face en cas de tension émotionnelle, de conserver son *Shen* intact.

- Les symptômes de vide de la Mer de la Moelle traduisent un vide constitutionnel de la Mer de la Moelle qui fait que la personne a tendance à être prédisposée à la tension émotionnelle, à avoir un *Shen* plus fragile et à manquer de force mentale et de résilience.
- J'utilise particulièrement DM-20 pour fortifier la Mer de la Moelle, nourrir le *Shen* et renforcer et la Volonté (*Zhi*) du Rein.
- Le Rein a une influence profonde sur l'état mental et émotionnel par l'intermédiaire du Feu Ministre.
- À partir de la dynastie des Ming, on a plutôt considéré que *Ming Men* se situait entre les deux Reins.
- Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, le Feu Ministre est important dans la mesure où il est fréquemment et facilement « agité » par la tension émotionnelle, ce qui engendre la création de Chaleur et un mouvement du Qi vers le haut qui va perturber le Cœur et le Maître du Cœur.
- Pour soumettre la montée du Feu Ministre en cas de troubles émotionnels, il faut piquer des points du Cœur et du Maître du Cœur, comme C-8 Shaofu et MC-7 Daling.
- Tonifier le Feu Ministre physiologique grâce à des points comme RM-4 Guanyuan va aussi aider à faire descendre le Feu Ministre et à le ramener là où il doit rester « caché », et donc calmer l'Esprit.

Résumé des points du Rein

- Rn-4 Dazhong : tonifie le Rein, fait circuler le Qi, renforce la communication entre le Cœur et le Rein, traite la peur et l'anxiété.
- V-52 Zhizhi : renforce la Volonté (*Zhi*), traite la dépression.
- Rn-3 Taixi : renforce la Volonté, traite la dépression.
- DM-20 Baihui : nourrit la Mer de la Moelle, traite la dépression.

Résumé des associations de points du Rein

- V-23 Shenshu et V-52 Zhizhi : renforcent la Volonté.

LE MAÎTRE DU CŒUR

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : « *Le Maître du Cœur est l'officiel qui sert de messager ; c'est lui qui procure joie et bonheur* »[19]. Comme le Cœur, le Maître du Cœur abrite l'Esprit et a une influence profonde sur l'état psychique et émotionnel.

L'influence du Maître du Cœur sur le plan psychique et émotionnel est probablement l'équivalent psychique de sa fonction physique qui consiste à faire circuler le Qi et le Sang dans la poitrine. De la même façon qu'il a cette action sur un plan physique, le Maître du Cœur est responsable du « mouvement » vers les autres, c'est-à-dire des relations humaines.

De plus, la nature de ce « mouvement » du Maître du Cœur est également renforcée par sa relation avec le Triple Réchauffeur en tant que méridien (dans les méridiens du « Feu Ministre »). Comme le Triple Réchauffeur est responsable (avec le Foie) de la libre circulation du Qi, la relation entre le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur rend partiellement compte de son action d'activation de la circulation du Qi et du Sang et de sa fonction de « mouvement vers les autres dans le cadre de la sphère mentale et émotionnelle.

Étant donné que le Maître du Cœur est lié au Foie au niveau des méridiens Jue Yin, ce « mouvement » est aussi lié au « mouvement » de l'Âme Éthérée qui va de l'ego vers les autres dans le cadre des relations sociales et familiales. C'est pour cette raison qu'au niveau psychique et émotionnel, le Maître du Cœur est tout particulièrement responsable d'une bonne interaction entre les êtres, que ce soit dans le cadre de la vie sociale ou dans celui des relations amoureuses et familiales. C'est probablement ce que veulent dire les *Questions simples* lorsqu'elles affirment que : « *c'est le Maître du Cœur qui procure joie et bonheur* ». (Fig. 8.8).

La description du Maître du Cœur comme « messager » est probablement liée à son rôle dans les relations avec les autres ; le rôle du messager ou de l'ambassadeur est de transmettre les messages d'un état à l'autre (Fig. 8.9).

Le Maître du Cœur (avec le Cœur) abrite l'Esprit et sa pathologie comprend les situations suivantes :

- Le vide de Sang du Maître du Cœur provoque de la dépression et une légère anxiété.
- La chaleur du Sang du Maître du Cœur provoque de l'anxiété, de l'insomnie et de l'agitation.
- Les Glaires dans le Maître du Cœur provoquent de la confusion mentale et, dans les cas graves, une maladie mentale.

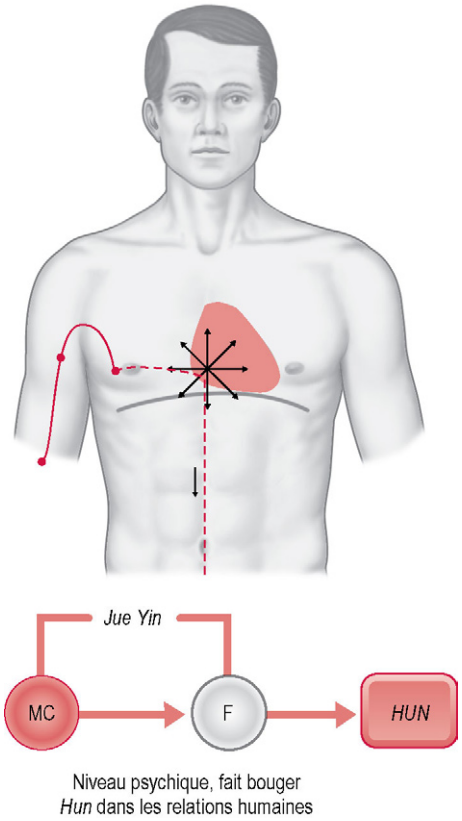


Figure 8.8 Relation entre le Maître du Cœur et le Foie.

- Le Maître du Cœur a une influence sur les troubles émotionnels dus à des difficultés relationnelles.

Le Maître du Cœur, avec le Triple Réchauffeur, se rattache au « Feu Ministre ». Alors que de nombreux médecins, comme Zhu Zhen Heng (1281-1358) identifient le « Feu Ministre » au Feu de *Ming Men* (et donc au Rein), d'autres, comme Zhang Jie Bin (1563-1640) assimilaient le « Feu Ministre » à d'autres organes internes comme le Rein, le Foie, le Triple Réchauffeur, la Vésicule Biliaire et le Maître du Cœur. En fait, on dit que le Feu ministre monte au Foie, à la Vésicule Biliaire et au Maître du Cœur (ce qui fait qu'on le compare au « Dragon de Feu qui vole au sommet de la plus haute montagne ») et qui descend au Rein (ce qui fait qu'on le compare au « Dragon de Feu qui plonge dans la mer profonde ») (Fig. 9.41 et 9.42).

L'aspect psychique et émotionnel du Maître du Cœur est présenté plus en détail au chapitre 9.

NOTE CLINIQUE

Les meilleurs points pour agir sur l'aspect psychique du Maître du Cœur sont MC-6 Neiguan, qui stimule le mouvement de l'Âme Éthérée, ou MC-7 Daling, qui le retient.

RÉSUMÉ

Le Maître du Cœur

- Comme le Cœur, le Maître du Cœur abrite l'Esprit et a une influence profonde sur l'état psychique et émotionnel.
- Le Maître du Cœur est responsable du « mouvement » vers les autres, c'est-à-dire des relations humaines.
- La relation entre le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur rend partiellement compte de son action d'activation de la circulation du Qi et du Sang et de sa fonction de « mouvement vers les autres dans le cadre de la sphère mentale et émotionnelle.

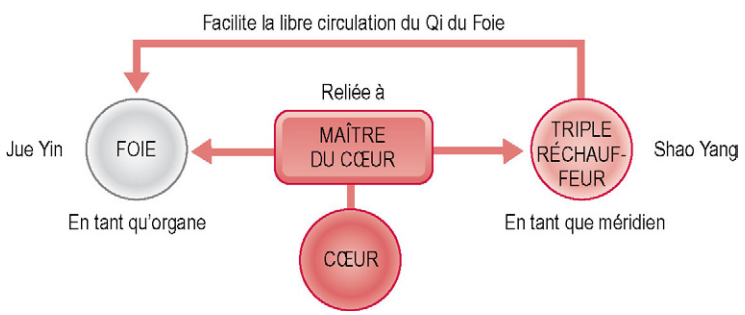


Figure 8.9 Les relations du Maître du Cœur avec le Cœur, le Foie et le Triple Réchauffeur.

- Étant donné que le Maître du Cœur est lié au Foie au niveau des méridiens Jue Yin, ce « mouvement » est aussi lié au « mouvement » de l'Âme Éthérée qui va de l'ego vers les autres dans le cadre des relations sociales et familiales.

Résumé des points du Maître du Cœur

- MC-6 Neiguan : stimule le mouvement de l'Âme Éthérée, soigne la dépression, a un effet centripète.
- MC-7 Daling : restreint le mouvement de l'Âme Éthérée, calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit, traite le trouble bipolaire.

Résumé des associations de points du Maître du Cœur

- MC-6 Neiguan et F-3 Taichong : stimulent le mouvement de l'Âme Éthérée, font circuler le Qi, traitent la colère refoulée et la dépression.
- MC-6 Neiguan et E-40 Fenglong : stimulent le mouvement de l'Âme Éthérée, ouvrent la poitrine, calment l'Esprit, traitent l'inquiétude et les problèmes de nutrition.

L'INTESTIN GRÊLE

Comme nous l'avons vu plus haut, le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« L'Intestin Grêle est l'officiel qui est chargé de recevoir ; c'est de lui que vient la transformation »*. Cette citation renvoie à la fonction digestive de l'Intestin Grêle, c'est-à-dire à fa fonction de réception de la nourriture venant de l'Estomac et de transformation de celle-ci en partie pure et en partie impure.

L'Intestin Grêle joue aussi un rôle dans la séparation des liquides en partie pure et en partie impure. C'est cette dernière fonction qui trouve son équivalent dans la sphère psychique. Tout comme cet organe sépare les liquides organiques purs des liquides organiques impurs, il aide aussi à séparer le « pur » de « l'impur » au niveau psychique, autrement dit à distinguer les différentes possibilités pour savoir quelle action il faut engager.

Cette fonction de l'Intestin Grêle est différente de la fonction de planification du Foie, avec laquelle elle est toutefois coordonnée. Avant que le Foie ne planifie, il est nécessaire que l'Intestin Grêle ait opéré une séparation entre le « pur » de « l'impur », c'est-à-dire qu'il ait distingué diverses possibilités et déterminé celles qui étaient « pures », donc utilisables, et celles qui étaient « impures », donc à rejeter (Fig. 8.10).

L'Intestin Grêle nous permet de faire un premier tri entre les possibilités en distinguant celles qui sont appropriées dans une situation donnée et celles qui ne le sont pas. Ensuite, c'est la fonction de planification du Foie qui prend le relai et décide quel est le choix le plus approprié dans cette circonstance précise.

Un aspect intéressant de l'Intestin Grêle, dans un cadre psycho-émotionnel, est le fait qu'il est couplé avec le Cœur et qu'on le considère en quelque sorte comme un « second cerveau ». C'est le Dr Gershon qui avance la théorie d'un « second cerveau » situés dans les intestins. Plus de la moitié de nos cellules nerveuses sont localisées dans les intestins. L'intestin contient aussi des neurones et des neurotransmetteurs au même titre que le cerveau.

Selon le Dr Gershon, comme le cerveau, le « cerveau viscéral » est capable d'apprendre, de se souvenir et d'engendrer des sentiments fondés sur les émotions. Ces deux cerveaux communiquent dans les deux sens via le nerf vague qui va de la base du cerveau jusqu'à l'abdomen. Par l'intermédiaire de ce nerf vague, ces deux cerveaux communiquent entre eux.

Au début du développement fœtal, à la fois « les viscères » (comprenant l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et le colon) et le cerveau commencent à se développer à partir de la même masse de tissu embryonnaire. Lorsque celle-ci se divise, un partie donne le système nerveux central (les nerfs cérébraux et crâniens, et l'autre devient le système nerveux entérique (ce que le Dr Gershon nomme le « cerveau viscéral »). Aux stades plus avancés du développement fœtal, ces deux « cerveaux » se connectent par l'intermédiaire du nerf vague. Le nerf vague crée une connexion directe entre le cerveau et les viscères (Fig. 8.11).

Le « cerveau de l'intestin », connu comme étant le système nerveux entérique, est enchâssé dans les gaines

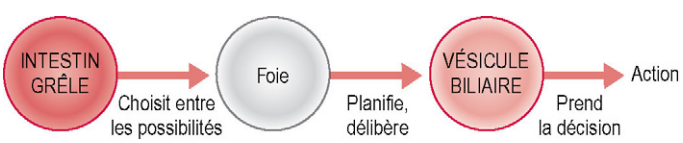


Figure 8.10 La fonction qu'a l'Intestin Grêle de distinguer diverses possibilités.

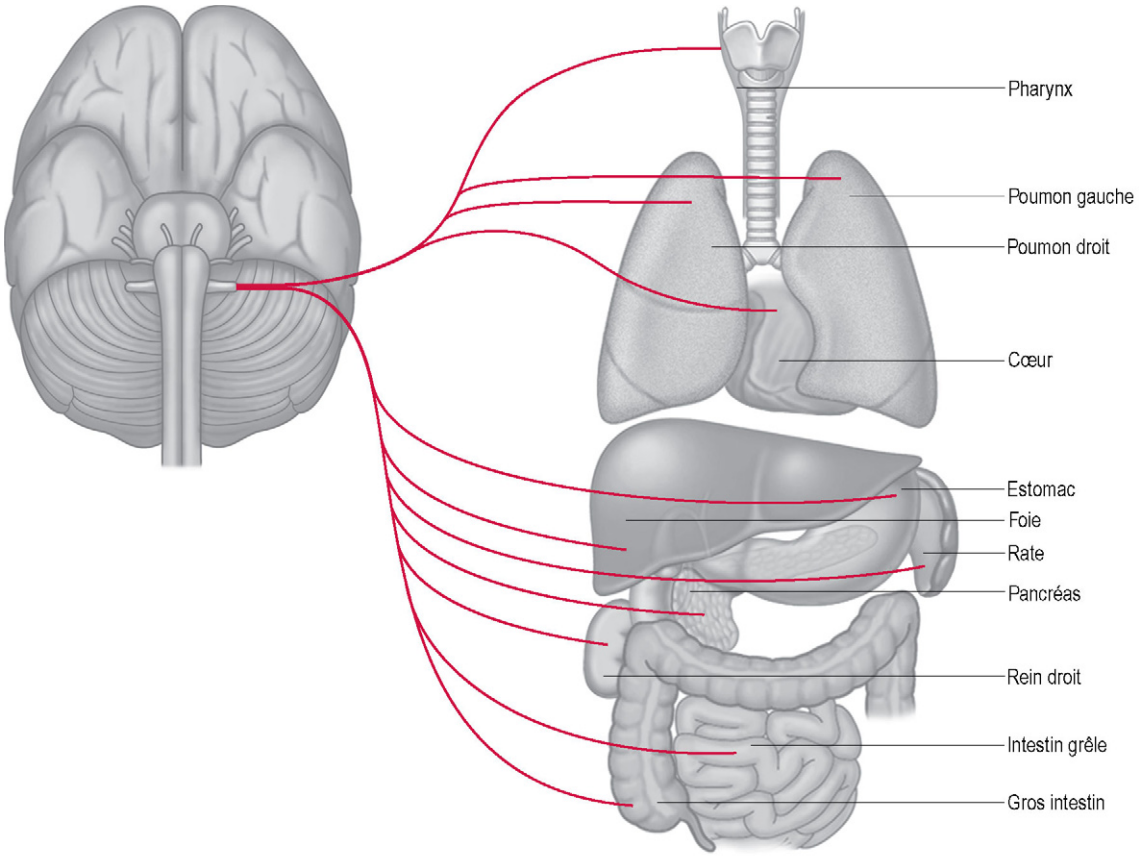


Figure 8.11 Le nerf vague.

des tissus qui tapissent l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et le colon. On recense une centaine de millions de neurotransmetteurs disposés le long du système digestif, soit environ le même nombre que ceux que l'on trouve dans le cerveau.

Ce lien récemment établi entre le cerveau et les viscères peut expliquer le puissant effet psycho-émotionnel de points comme IG-7 Zhizheng et de GI-6 Pianli. En fait, les indications d'IG-7 comprennent, entre autres, *« Abattement et Manie [Dian-Kuang], peur, frayeur, tristesse, anxiété, agitation [Zang Zao] »*. Selon Deadman, le *Miroir d'or de la médecine* recommande d'utiliser IG-7 pour traiter la dépression et la stagnation provenant de n'importe quelle émotion[20]. Le *Grand compendium d'acupuncture* ajoute à la liste des indications de IG-7 « la tristesse, le chagrin, le choc émotionnel et l'inquiétude »[21]. Parmi les indications d'IG-5, on note *« Abattement et Manie »*[22]. Et parmi les indications de GI-6 Pianli, il y a « comportement maniaque ».

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental de l'Intestin Grêle sont IG-5 Yanggu et IG-7 Zhizheng.

RÉSUMÉ

L'Intestin Grêle

- L'Intestin Grêle est l'officiel chargé de recevoir et de transformer ».
- L'Intestin Grêle joue aussi un rôle dans la séparation des liquides en partie pure et en partie impure.
- Il aide aussi à séparer le « pur » de « l'impur » au niveau psychique, autrement dit à distinguer les différentes possibilités pour savoir quelle action il faut engager.

- Cette fonction de l'Intestin Grêle est différente de la fonction de planification du Foie, avec laquelle elle est toutefois coordonnée. Avant que le Foie ne planifie, il est nécessaire que l'Intestin Grêle ait opéré une séparation entre le « pur » de « l'impur », c'est-à-dire qu'il ait distingué diverses possibilités et déterminé celles qui étaient « pures », donc utilisables, et celles qui étaient « impures », donc à rejeter.

Résumé des points de l'Intestin Grêle

- IG-5 Yanggu : calme l'Esprit, stimule la capacité de l'Intestin Grêle à distinguer les différentes possibilités.
- IG-7 Zhizheng : calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit, traite la conduite maniaque.

LE GROS INTESTIN

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« Le Gros Intestin est l'officiel qui sert de Ministre des Transports ; c'est de lui que viennent les changements et les transformations »*[23]. Cette citation renvoie à la fonction qu'a le Gros Intestin de transformer les résidus de nourriture une fois que l'Intestin Grêle les a séparés et de les excréter.

Au niveau psychique, la fonction de transformation des résidus du Gros Intestin a une influence sur notre capacité à lâcher prise. Les ouvrages chinois n'évoquent pas les fonctions psycho-émotionnelles des organes Yang de façon aussi fouillée que celles des organes Yin. Surtout en ce qui concerne le Gros Intestin, les informations sur ses aspects psycho-émotionnels sont relativement rares dans les livres chinois.

Personnellement, j'estime que la sphère psycho-émotionnelle du Gros Intestin est sous l'influence de celle du Poumon. Le Poumon gouverne le Qi et contrôle la circulation de tous les organes ; d'un point de vue émotionnel, il est donc touché par n'importe quelle émotion, mais il est surtout affecté par la tristesse, le chagrin, l'inquiétude et le sentiment de culpabilité.

Le Gros Intestin représente la partie Yang du métal, et il participe donc de l'aspect émotionnel du Poumon. De plus, comme il est Yang, je considère que c'est l'influence du Gros Intestin dans la sphère psycho-émotionnelle qui est responsable du mouvement et de l'expression des émotions. C'est pour cette raison que j'utilise certains points du Gros Intestin pour stimuler l'expression des émotions évoquées plus haut et, dans ce contexte, je trouve qu'il y a une corrélation intéressante avec la fonction de contrôle de l'évacuation du Gros Intestin.

Les points du Gros Intestin que j'utilise pour stimuler les expressions émotionnelles et leur évacuation sont GI-4 Hegu et GI-6 Pianli. Parmi les indications de GI-6 Pianli, on trouve la conduite maniaque.

NOTE CLINIQUE

Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect psychique du Gros Intestin sont GI-4 Hegu et GI-6 Pianli.

RÉSUMÉ

Le Gros Intestin

- Le Gros Intestin transforme les résidus de nourriture une fois que l'Intestin Grêle les a séparés.
- Au niveau psychique, la fonction de transformation des résidus du Gros Intestin a une influence sur notre capacité à lâcher prise.
- La sphère psycho-émotionnelle du Gros Intestin est sous l'influence de celle du Poumon car tous deux se rattachent au Métal, et le Gros Intestin est responsable du mouvement et de l'expression des émotions.

Résumé des points de l'Intestin Grêle

- GI-4 Hegu : calme l'Esprit, a un mouvement centripète, stimule l'expression des émotions, régule le mouvement de l'Âme Éthérée.
- GI-6 Pianli restreint le mouvement de l'Âme Éthérée, traite la conduite maniaque.

LA VÉSICULE BILIAIRE

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« La Vésicule Biliaire est l'officiel qui sert de Ministre de la Justice ; toutes les décisions viennent d'elle »*[24]. Cette affirmation montre clairement que c'est la Vésicule Biliaire qui est responsable de notre capacité à prendre les décisions. Ce stade intervient après la planification qui relève du Foie (voir Fig. 8.1). Cette capacité à prendre des décisions (qui peuvent souvent être des décisions difficiles) dépend

aussi du courage de la Vésicule Biliaire. Le chapitre 9 des *Questions simples* dit : *« Les 11 organes cités plus haut dépendent tous des décisions prises par la Vésicule Biliaire »*[25]. Cette intéressante affirmation implique que tous les organes ont besoin de la « motivation » procurée par la Vésicule Biliaire. Le chapitre 47 des *Questions simples* réaffirme l'idée que la Vésicule Biliaire est responsable des prises de décisions dans notre vie et que les autres organes dépendent aussi d'elle dans ce cadre :

Le Foie est comme un général de l'armée et ses décisions dépendent de la Vésicule Biliaire ; la gorge est comme un messager. Le patient qui souffre de cette maladie [un goût amer dans la bouche] tergiverse beaucoup mais n'arrive jamais à prendre une décision[26].

La Vésicule Biliaire est responsable de la capacité à prendre des décisions et de la prise effective de ces décisions.

Outre contrôler la prise de décisions, la Vésicule Biliaire est aussi censée donner à chacun courage et esprit d'initiative. C'est pour cela qu'en Chinois, on trouve plusieurs expressions comme « avoir une grosse Vésicule Biliaire » pour dire « être courageux » ou « avoir une petite Vésicule Biliaire » pour désigner quelqu'un de « timide » ou de « craintif ».

Au niveau psychologique, il s'agit là d'une fonction importante de la Vésicule Biliaire, qui contrôle l'esprit d'initiative et le courage de prendre des décisions et d'opérer des changements. Alors que le Rein contrôle le « dynamisme », la volonté, l'enthousiasme et la vitalité, c'est la Vésicule Biliaire qui nous donne la capacité de transformer ce dynamisme et cette vitalité en une action positive et concluante (Fig. 8.12). Ainsi, une Vésicule Biliaire faible va provoquer de l'indécision, de la timidité et la personne va se trouver facilement découragée à la moindre adversité.

NOTE CLINIQUE
VB-40 Qiuxu peut servir à renforcer la capacité d'une personne à prendre des décisions.

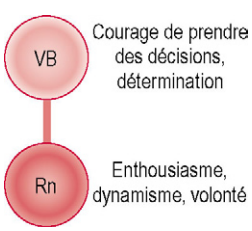


Figure 8.12 Relation entre la Vésicule Biliaire et le Rein.

C'est la Vésicule Biliaire qui fournit le courage à l'Esprit (*Shen*), qui est gouverné par le Cœur, de prendre des décisions et de les mener à bien. Cela reflète la relation Mère-Fils qui existe entre la Vésicule Biliaire et le Cœur dans le cadre des Cinq Éléments. Lorsque l'Esprit est faible suite à un vide du Cœur, il est souvent nécessaire de tonifier la Vésicule Biliaire pour aider le Cœur (Fig. 8.13). La relation entre la Vésicule Biliaire et le Cœur est encore accentuée par le fait que le méridien Divergent de la Vésicule Biliaire passe par le cœur.

D'un autre côté, l'Esprit fournit la clarté et, surtout, l'intégration et le contrôle nécessaires à « modérer » quelque peu la capacité de décision de la Vésicule Biliaire ; sans le contrôle et l'intégration apportés par l'Esprit, la Vésicule Biliaire pourrait en arriver à prendre des décisions inconsidérées (Fig. 8.14).

La Vésicule Biliaire influence aussi la vie psycho-émotionnelle d'une autre façon. Comme nous l'avons vu plus haut, le Qi de la Vésicule Biliaire monte aider le Qi du Foie (relation entre le Foie et le Poumon). Au niveau physique, le Qi de la Vésicule Biliaire facilite la montée et la libre circulation du Qi du Foie en liaison avec l'Estomac et la Rate.

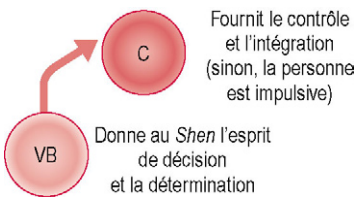


Figure 8.13 Relation entre la Vésicule Biliaire et le Cœur.

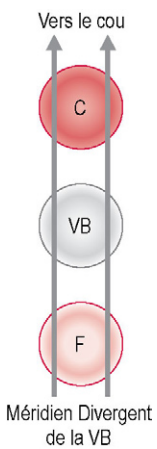


Figure 8.14 Relation entre la Vésicule Biliaire, le Cœur et le méridien Divergent de la Vésicule Biliaire.

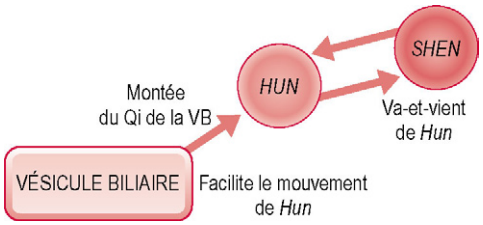


Figure 8.15 La Vésicule Biliaire et la montée du Qi du Foie.

La montée du Qi de la Vésicule Biliaire a une implication psychologique dans la mesure où elle stimule la montée et la libre circulation du Qi du Foie sur le plan mental. Comme nous l'avons vu plus haut, l'Âme Éthérée réside au Foie et donne du « mouvement » à l'Esprit (*Shen*) du Cœur, lui fournissant inspiration, planification, idées, initiatives, rêves de vie et créativité. Ce « mouvement » de l'Âme Éthérée dépend de la montée du Qi du Foie qui, quant à lui, dépend du Qi de la Vésicule Biliaire. Si ce « mouvement » de l'Âme Éthérée est absent, la personne va avoir tendance à être déprimée ; dans ce cas, le Qi du Foie ne monte pas suffisamment et le Qi de la Vésicule Biliaire est faible. Si ce mouvement est excessif, la personne va avoir une conduite légèrement maniaque (Fig. 8.15).

Pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée venant de la Vésicule Biliaire, je pique VB-40.

NOTE CLINIQUE
Pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée venant de la Vésicule Biliaire, je pique VB-40.

On peut résumer l'aspect mental émotionnel et spirituel de l'Esprit (Cœur), de l'Âme Éthérée (Foie), de la Volonté (Rein), de la Vésicule Biliaire et de l'Intestin Grêle sur un croquis pour mieux voir comment ces organes sont impliqués et coordonnés dans les prises de décisions (Fig. 8.16).

- La capacité à planifier notre vie, à avoir des « rêves » et des projets vient de l'Âme Éthérée (*Hun*) du Foie.
- Le dynamisme et la volonté de faire quelque chose de sa vie vient de la Volonté (*Zhi*) du Rein.
- La capacité à faire la distinction entre différentes possibilités, à les analyser avec clarté, à voir celles qui sont pertinentes et celles qui ne le sont pas vient de l'Intestin Grêle.
- La capacité à prendre une décision avec détermination une fois toutes les possibilités analysées, à avoir le courage d'agir, vient de la Vésicule Biliaire.

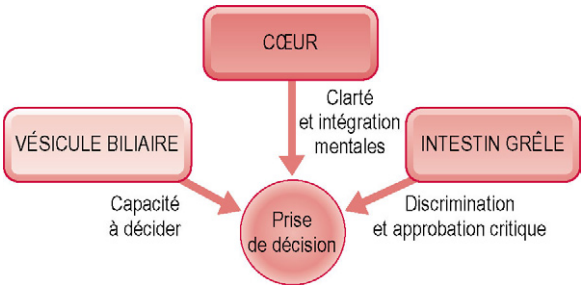


Figure 8.16 Relation entre le Cœur, la Vésicule Biliaire et l'Intestin Grêle dans la planification.

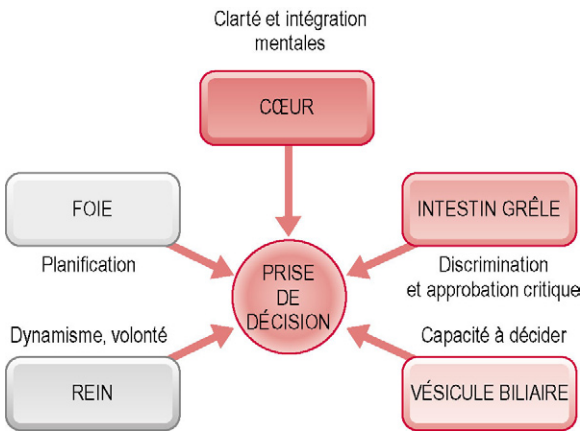


Figure 8.17 Le rôle des organes dans la prise de décisions.

- L'intégration et la bonne direction sont fournies par l'Esprit (*Shen*) du Cœur (Fig. 8.17).

Les points de la Vésicule Biliaire ont des effets psychologiques intéressants. Tout d'abord, la Vésicule Biliaire stimule le Yang du Foie. Au niveau mental, la montée du Qi du Foie a deux aspects :

- le va-et-vient de l'Âme Éthérée,
- le courage, la capacité à décider et la détermination.

La Vésicule Biliaire stimule la montée du Yang pur à la tête, et ce en relation avec tous les autres méridiens. En raison de la connexion entre la Vésicule Biliaire et la montée du Qi du Foie, la montée du Yang Qi pur dans tous les méridiens dépend de la Vésicule Biliaire. Le blocage de *tout autre* méridien se reflète dans la Vésicule Biliaire et, en conséquence, le blocage de tout autre méridien peut être traité en piquant des points du méridien de la Vésicule Biliaire. Des années 1930 aux années 1950, un praticien réputé de Shanghai ajoutait le point VB-40 à toute prescription d'acupuncture pour en augmenter l'effet thérapeutique.

!

Le blocage de n'importe quel méridien peut être traité en piquant des points du méridien de la Vésicule Biliaire.

VB-40 est le point principal pour stimuler le Qi du Foie au niveau mental, pour stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée, pour stimuler le courage, la capacité à décider et la détermination. C'est un point important en cas de dépression.

NOTE CLINIQUE

VB-40 est le point principal pour stimuler le Qi du Foie au niveau mental, pour stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée, pour stimuler le courage, la capacité à décider et la détermination. C'est un point important en cas de dépression.

Ainsi, il est important de bien faire la distinction entre les deux façons dont la Vésicule Biliaire contrôle les prises de décision. Au niveau personnel, elle influence notre capacité à prendre les décisions, et une personne qui souffre d'un déséquilibre de la Vésicule Biliaire va être indécise.

D'un autre côté, du point de vue de la physiologie des organes, tous les organes dépendent de la capacité à « prendre des décisions » ou de la « motivation » de la Vésicule Biliaire.

NOTE CLINIQUE

On peut ajouter VB-40 Qiuxu à n'importe quel traitement pour en augmenter l'efficacité.

RÉSUMÉ

La Vésicule Biliaire

- La Vésicule Biliaire est l'officiel qui sert de Ministre de la Justice ; toutes les décisions viennent d'elle.
- La Vésicule Biliaire est responsable de notre capacité à prendre les décisions.
- Le chapitre 9 des *Questions simples* dit : « *Les 11 organes cités plus haut dépendent tous des décisions prises par la Vésicule Biliaire* ». La Vésicule Biliaire est responsable du fait de la capacité à prendre des décisions et de la prise effective de ces décisions.
- La Vésicule Biliaire donne aussi à chacun du courage et de l'initiative.
- Au niveau psychologique, la Vésicule Biliaire contrôle l'esprit d'initiative et le courage de prendre des décisions et d'opérer des changements.
- La Vésicule Biliaire fournit à l'Esprit (*Shen*), qui est gouverné par le Cœur, le courage de prendre des décisions et de les mener à bien. D'un autre côté, l'Esprit fournit la clarté et, surtout, l'intégration et le contrôle nécessaires pour « modérer » quelque peu la capacité de décision de la Vésicule Biliaire.
- Au niveau mental, le Qi de la Vésicule Biliaire facilite la montée et la libre circulation du Qi du Foie.
- Le « mouvement » de l'Âme Éthérée dépend de la montée du Qi du Foie qui, quant à lui, dépend du Qi de la Vésicule Biliaire.
- Pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée venant de la Vésicule Biliaire, je pique VB-40.
- Tous les points de la Vésicule Biliaire stimulent le Yang du Foie. Au niveau mental, la montée du Qi du Foie favorise le va-et-vient de l'Âme Éthérée, le courage, la capacité à décider et la détermination.
- La Vésicule Biliaire stimule la montée du Yang pur à la tête, et ce en relation avec tous les autres méridiens. Le blocage de *tout autre* méridien se reflète dans la Vésicule Biliaire et, en conséquence, le blocage de tout autre méridien peut être traité en piquant des points du méridien de la Vésicule Biliaire.

Résumé des points de la Vésicule Biliaire

- VB-40 Qiuxu : stimule la montée physiologique du Qi du Foie, stimule le mouvement de l'Âme Éthérée, traite la dépression et l'indécision.

L'ESTOMAC

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *La Rate et l'Estomac sont les officiels qui servent de greniers ; c'est d'eux que naissent les cinq saveurs*[27]. Le chapitre 9 des *Questions simples* dit :

La Rate, l'Estomac, le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, le Triple Réchauffeur et la Vessie sont la racine des greniers et ils abritent le Qi Nourricier (Ying). Ces organes sont appelés des récipients parce qu'ils stockent la nourriture, transforment les déchets et régissent la transformation et l'excrétion des saveurs[28].

Ainsi, la première citation voit l'Estomac et la Rate comme constituant, ensemble, le « grenier » du corps ; la deuxième citation considère que tous les organes Yang, ensemble, sont responsables de la digestion, de la transformation et de l'excrétion.

Pour ce qui est de la nutrition, qu'est-ce qui distingue l'Estomac des autres organes Yang et de la Rate ? Tout d'abord, pour ce qui est des autres organes Yang, c'est l'Estomac qui joue le rôle le plus important dans la nutrition car c'est lui qui intervient en premier dans ce processus. Les aliments et les boissons pénètrent d'abord dans l'Estomac, où ils sont soumis à une première transformation qui mène à la production de Qi et de Sang. Ensuite, l'Estomac est la Racine du Qi du Ciel Postérieur, ce qui confirme son importance par rapport à tous les autres organes Yang.

Comparé à la Rate, l'Estomac est plutôt vu comme un récipient, comme la source des aliments et des boissons qui vont produire du Qi et du Sang ; la Rate est plutôt considérée comme l'agent qui va transporter et transformer les aliments et les boissons venant de l'Estomac pour produire du Qi et du Sang. Ainsi, c'est presque comme si les caractéristiques Yin-Yang de ces deux organes étaient inversées, l'Estomac étant le contenant, l'origine de la nutrition (fonction Yin) et la Rate l'organe de transformation (fonction Yang). En fait, en pathologie, le vide de Yin de l'Estomac est un trouble très fréquent, tout comme l'est le vide de Yang de l'Estomac.

L'Estomac est responsable de la nutrition et (avec la Rate) de la production du Qi et du Sang, et c'est de loin son aspect le plus important. Il est la source de la nutrition et du Qi Nourricier (*Ying Qi*). En fait, cette fonction de l'Estomac liée à la nutrition est tellement importante qu'un dicton chinois affirme que « S'il y a du Qi de l'Estomac, il y a la vie ; s'il n'y a plus de Qi de l'Estomac, il y a la mort ».

Ainsi, un vide de l'Estomac (que ce soit un vide de Yin ou un vide de Yang) implique toujours une nutrition insuffisante qui va affecter l'organisme tout entier. Au niveau physique, cela va se manifester par de la fatigue et une faiblesse des membres. Outre les symptômes digestifs, la fatigue est un symptôme majeur du vide de l'Estomac (ce qui ne veut bien sûr pas dire que de nombreux autres organes ne peuvent pas aussi engendrer de la fatigue).

Un vide de l'Estomac a aussi des implications psychologiques importantes ; la fatigue qui découle du vide de l'Estomac est souvent accompagnée d'une légère dépression.

L'équivalent psychique de la fonction digestive et nutritive de l'Estomac a quelque chose à voir avec la nutrition des émotions. L'Estomac se rattache à la Terre, qui fournit la nourriture. Tout comme l'Estomac et l'Élément Terre fournissent de la nourriture sur le plan physique, ils fournissent de la nourriture au niveau psychique.

Ainsi, sur le plan psychique, l'Estomac va influencer notre capacité à nourrir et à être nourri. Les troubles émotionnels qui découlent de problèmes de nutrition émotionnelle (comme ceux qui peuvent exister entre mère et fille, par exemple) sont des causes courantes de déséquilibre de l'Estomac. Inversement, lorsqu'une personne souffre de ce genre de troubles émotionnels, il est bon de tonifier l'Estomac.

L'Estomac est plus particulièrement affecté par l'excès de réflexion, la tristesse, le chagrin, l'inquiétude, la peur et la honte.

Cas clinique

Une femme de 32 ans souffrait de troubles digestifs depuis longtemps. Elle éprouvait souvent une impression de plénitude et de distension après les repas. Toutefois, le principal problème était une fatigue prononcée, une légère dépression et une préoccupation constante quant à la nourriture. Elle faisait extrêmement attention à ce qu'elle mangeait mais de très nombreux aliments semblaient avoir un effet sur sa digestion. Elle se sentait très fatiguée une fois qu'elle avait mangé et perdait du poids.

Elle avait une voix légèrement pleurnicharde, elle était pâle et avait un regard apeuré. Ses yeux manquaient de *shen*. Sa langue n'avait aucune particularité ; elle était seulement légèrement Pâle et avait un enduit collant. Elle avait un pouls globalement Faible, Rugueux et sans ondulation.

Diagnostic Du point de vue strict des tableaux pathologiques, on note un vide de la Rate et de l'Estomac avec un léger vide de Yang de la Rate et un vide de Yin de l'Estomac, ce qui n'est ni contradictoire ni rare.

Toutefois, l'absence de *shen* des yeux, la voix pleurnicharde, sa préoccupation quasi obsessionnelle de la nourriture et le manque d'ondulation du pouls traduisent tous une perturbation de *Shen* (de l'Esprit et du Psychisme). Ce n'est qu'en parlant avec elle pendant de nombreuses séances que le tableau a commencé à émerger.

Sa mère était une personne très froide et peu aimante ; elle prenait rarement ses enfants dans ses bras pour les câliner et son amour était un amour narcissique, ce qui avait profondément affecté cette patiente ; le manque de nutrition émotionnelle avait touché l'Estomac et la Rate (surtout l'Estomac).

Cas clinique

Une femme de 35 ans souffrait de fatigue, de sensations vertigineuses et de douleurs lombaires. À première vue, il s'agissait d'une jeune femme plaisante et équilibrée. Elle était très pâle et craignait énormément le froid. Elle avait une langue Pâle ; le pouls était Faible, surtout à la position Estomac/Rate. Outre le fait d'être Faible, il était aussi Fin à cette position.

Diagnostic Au début, le diagnostic semble « facile » : vide de l'Estomac et de la Rate, vide général de Qi et de Sang et léger vide de Yang du Rein. Je lui ai prescrit deux des mes remèdes des Trois Trésors, à savoir *Mer précieuse* (qui est une variante de Ba Zhen Tang *Décoction des huit trésors*) pour tonifier le Qi et le Sang et *Renforce la Racine* (qui est une variante de You Gui Wan *Pilule qui restaure le* [Rein] *droit*) pour tonifier le Yang du Rein.

Je l'ai aussi traitée par acupuncture, même si elle ne supportait pas les aiguilles et était réticente. Bien que détestant être piquée, elle a ensuite insisté pour avoir de l'acupuncture car elle se sentait vraiment beaucoup mieux après chaque séance. Comme les aiguilles lui faisaient très peur, je n'ai piqué que deux points à la fois, généralement E-36 Zusanli, parfois associé à Rte-6 Sanyinjiao et parfois associé à Rn-3 Taixi.

Alors que je n'ai utilisé que deux points (et deux aiguilles, car j'ai piqué ces points de façon unilatérale pour diminuer le nombre d'aiguilles), à chaque fois, j'ai remarqué une réaction étrange et intéressante sur E-36. Dès l'aiguille insérée sur E-36, elle était submergée par l'émotion et commençait à pleurer. Cette réaction m'a interpellé car ce n'est pas une réaction que j'obtiens habituellement en piquant ce point.

Cela m'a incité à lui poser plus de questions sur son passé. Je lui avais déjà demandé de me parler de son passé lors de sa première visite mais elle m'avait dit qu'elle n'avait rien de particulier à mentionner. Mais lorsque j'ai insisté, suite à la réaction provoquée par la puncture de E-36, elle m'a avoué que lorsqu'elle était adolescente, elle avait souffert à la fois d'anorexie et de boulimie.

Elle était très réticente à aborder ce sujet et j'ai respecté son souhait de ne pas en parler mais j'ai réussi à glaner quelques renseignements sur la relation qu'elle entretenait avec sa mère. Celle-ci voulait tout contrôler et elle avait un caractère dominateur alors que son père était d'un caractère plutôt faible. Elle avait ainsi eu le « mauvais » archétype parental dès le départ, la femme étant trop forte et contrôlant tout et l'homme étant faible. Cette situation a affecté la nutrition de la Terre et a conduit à un vide de Yin.

C'est pour cette raison qu'elle était très émue chaque fois que je tonifiais E-36 car tonifier la Terre ramenait à elle tous les souvenirs douloureux du manque de nutriments psychiques de la part de ses parents. Il est intéressant de noter que cette réaction n'a pas empêché E-36 d'être efficace et, en fin de compte, de l'aider.

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental de l'Estomac sont E-36 Zusanli et E-40 Fenglong.

RÉSUMÉ

L'Estomac

- Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : « *La Rate et l'Estomac sont les officiels qui servent de greniers ; c'est d'eux que naissent les cinq saveurs* ».
- L'Estomac est responsable de la nutrition et (avec la Rate) de la production du Qi et du Sang. Il est la source de la nutrition et du Qi Nourricier (*Ying Qi*).

- Un vide de l'Estomac (que ce soit un vide de Yin ou un vide de Yang) implique toujours une nutrition insuffisante qui va affecter l'organisme tout entier. Au niveau physique, cela va se manifester par de la fatigue et une faiblesse des membres.
- L'équivalent psychique de la fonction digestive et nutritive de l'Estomac a quelque chose à voir avec la nutrition des émotions. L'Estomac se rattache à la Terre, qui fournit la nourriture. Tout comme l'Estomac et l'Élément Terre fournissent de la nourriture sur le plan physique, ils fournissent de la nourriture au niveau psychique.
- Ainsi, sur le plan psychique, l'Estomac va influencer notre capacité à nourrir et à être nourri.
- L'Estomac est plus particulièrement affecté par l'excès de réflexion, la tristesse, le chagrin, l'inquiétude, la peur et la honte.

Résumé des points de l'Estomac

- E-36 Zusanli : tonifie l'Estomac et la Rate, renforce l'Esprit et l'Intellect, traite la dépression due au vide.
- E-40 Fenglong : soumet le Qi rebelle de l'Estomac, dissout les Glaires, ouvre les orifices de l'Esprit, calme le Psychisme, ouvre la poitrine, soulage l'inquiétude, la tristesse, le chagrin, le sentiment de culpabilité, traite les problèmes de nutrition.

Résumé des associations de points de l'Estomac

- E-40 Fenglong et MC-6 Neiguan : stimulent le mouvement de l'Âme Éthérée, ouvrent la poitrine, calment l'Esprit, soulagent l'inquiétude, traitent les problèmes de nutrition.
- E-36 Zusanli et Rte-6 Sanyinjiao : tonifient l'Estomac et la Rate, nourrissent le Sang, renforcent l'Esprit (*Shen du Cœur*), traite la dépression, traitent les problèmes de nutrition.

LA VESSIE

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« La Vessie est l'officiel qui agit au niveau de la capitale régionale ; on lui doit le stockage des liquides qui sont excrétés grâce à la transformation du Qi »*[29]. La Vessie se rattache à l'élément Eau et elle est responsable de l'excrétion des liquides impurs. Il est intéressant de comparer les fonctions du Rein et de la Vessie pour ce qui est de l'élément Eau puisque tous deux se rattachent à cet élément.

Le Rein se rattache à l'Élément Eau mais dans le sens où il est l'origine de l'Eau, c'est-à-dire le Yin Originel du corps ; il s'agit donc d'une forme « d'Eau » précieuse parce que l'Essence du Rein en fait partie.

La Vessie, par contre, se rattache à l'Élément Eau dans la mesure où elle est responsable de l'excrétion des liquides impurs ; en fait il s'agit du stade final de la transformation des liquides et donc les liquides qu'elle excrète sont les liquides les plus « impurs ». Ainsi, « l'Eau » du Rein est bien différente de « l'Eau » de la Vessie.

Au niveau psychique, cela signifie que la Vessie est affectée par l'incapacité à « excréter l'impur » et donc les émotions « sombres » comme le sentiment de culpabilité, le ressentiment et la jalousie.

NOTE CLINIQUE

Le meilleur point pour exercer une influence sur l'aspect mental de la Vessie est V-60 Kunlun.

RÉSUMÉ

La Vessie

- Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : *« La Vessie est l'officiel qui agit au niveau de la capitale régionale ; on lui doit le stockage des liquides qui sont excrétés grâce à la transformation du Qi »*.
- La Vessie se rattache à l'Élément Eau dans la mesure où elle est responsable de l'excrétion des liquides impurs ; en fait il s'agit du stade final de la transformation des liquides et donc les liquides qu'elle excrète sont les liquides les plus « impurs ».
- Au niveau psychique, cela signifie que la Vessie est affectée par l'incapacité à « excréter l'impur » et donc les émotions « sombres » comme le sentiment de culpabilité, le ressentiment et la jalousie.
- Le meilleur point pour exercer une influence sur l'aspect mental de la Vessie est V-60 Kunlun.

Résumé des points de la Vessie

- V-60 Kunlun : calme le Psychisme, apaise le sentiment de culpabilité et la honte.

Figure 8.18 Le Triple Réchauffeur comme charnière des méridiens Yang.

LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : « *Le Triple Réchauffeur est l'officiel qui est chargé de drainer les vaisseaux ; on lui doit la régulation des voies de l'eau* »[30].

Le Triple Réchauffeur se rattache aux méridiens Shao Yang, qui sont la « charnière » entre le Tai Yang (s'ouvrant vers l'Extérieur) et les méridiens Yang Ming (s'ouvrant vers l'Intérieur). Sur un plan psychologique, être la « charnière » signifie que ces méridiens sont des « médiateurs » dans le sens où ils ont une influence sur la capacité d'une personne à entretenir des relations avec les autres et avec le monde extérieur. L'utilisation de points du Triple Réchauffeur est donc importante en cas de troubles émotionnels liés aux relations humaines (Fig. 8.18).

Les méridiens du Triple Réchauffeur et du Maître du Cœur ont une influence sur l'état mental et émotionnel car le Feu Ministre monte vers ces deux méridiens. C'est pourquoi, lorsque le Feu Ministre est affecté par des troubles émotionnels et qu'il monte vers les méridiens du Triple Réchauffeur et du Maître du Cœur, on peut utiliser

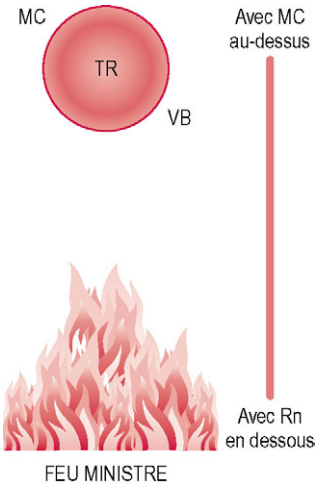


Figure 8.19 Le Feu Ministre monte au Triple Réchauffeur et au Maître du Cœur.

des points de ces méridiens pour éliminer la Chaleur et calmer l'Esprit (Fig. 8.19). Les principaux points à utiliser sont TR-5 Waiguan, MC-7 Daling et MC-8 Laogong.

Enfin, les méridiens du Maître du Cœur et du Triple Réchauffeur sont symétriques dans la mesure où le premier est le point d'ouverture du méridien Yin de Liaison (*Yin Wei Mai*) et le second le point d'ouverture du méridien Yang de Liaison (*Yang Wei Mai*) ; c'est une raison supplémentaire pour laquelle ces deux méridiens mettent en relation respectivement les trois Yin et les trois Yang (Fig. 8.20).

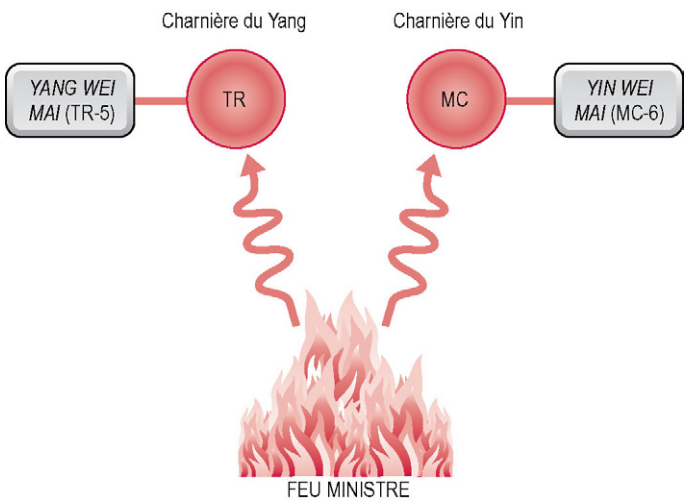


Figure 8.20 Le Triple Réchauffeur, le Maître du Cœur et les méridiens Yin et Yang de Liaison.

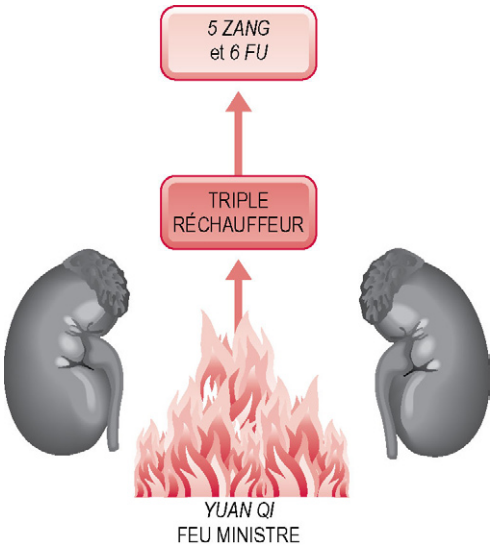


Figure 8.21 Le Triple Réchauffeur comme « émissaire » du Qi Originel et du Feu Ministre.

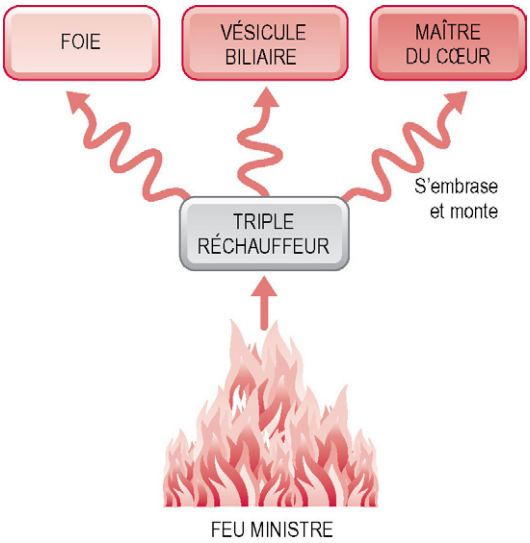


Figure 8.23 Connexion entre le Triple Réchauffeur et le Maître du Cœur, la Vésicule Biliaire et le Feu Ministre.

L'aspect mental et émotionnel du Triple Réchauffeur est déterminé par sa nature duelle qui fait qu'il se rattache à la fois au Feu et au Bois. Le Triple Réchauffeur se rattache au Feu car non seulement il a une relation extérieure et intérieure avec le Maître du Cœur, mais il est aussi l'émissaire du Qi Originel (*Yuan Qi*) et du Feu de la Porte de la Vie (*Ming Men*) (Fig. 8.21). Il participe des caractéristiques du Bois car il est relié à la Vésicule Biliaire au sein des méridiens Shao Yang. Ces deux aspects ne sont pas sans lien car, comme nous l'avons vu, le Feu Ministre qui est entre les Reins monte se connecter au Triple Réchauffeur, à la Vésicule Biliaire et au Maître du Cœur (Fig. 8.22).

Dans la mesure où la caractéristique du Bois, le Triple Réchauffeur a une influence mentale et émotionnelle similaire à celle du Foie, c'est-à-dire qu'elle facilite la « circulation libre » et paisible des émotions de façon à ce que celles-ci s'expriment librement et ne soient pas refoulées. Tout comme, sur le plan physique, le Triple Réchauffeur contrôle le mouvement du Qi dans tous les organes et toutes les structures, sur le plan mental et émotionnel, il contrôle la libre circulation du Qi entre l'Esprit et l'Âme Éthérée afin que les émotions ne se transforment pas en « humeurs », situation qui se produit lorsque le Qi stagne (Fig. 8.23).

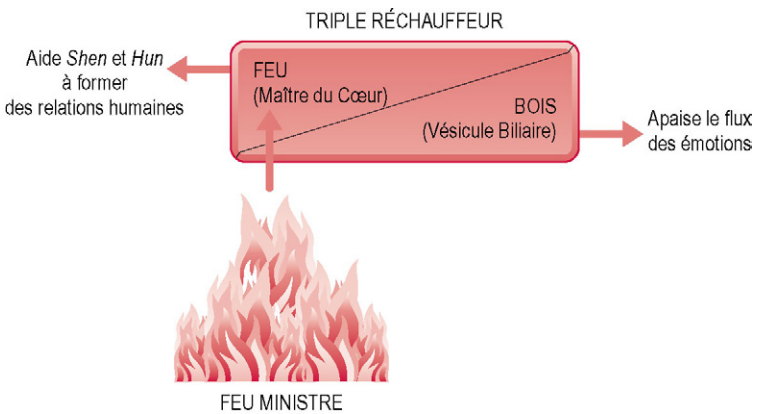


Figure 8.22 Nature duelle du Triple Réchauffeur comme se rattachant au Bois et au Feu Ministre.

NOTE CLINIQUE
Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental du Triple Réchauffeur sont TR-5 Waiguan et TR-3 Zhongzhu.

RÉSUMÉ

Le Triple Réchauffeur

- Le chapitre 8 des *Questions simples* dit : « *Le Triple Réchauffeur est l'officiel qui est chargé de drainer les vaisseaux ; on lui doit la régulation des voies de l'eau* ».
- Le Triple Réchauffeur se rattache aux méridiens Shao Yang, qui sont la « charnière » entre le Tai Yang (s'ouvrant vers l'Extérieur) et les méridiens Yang Ming (s'ouvrant vers l'Intérieur).
- Sur un plan psychologique, être la « charnière » signifie que ces méridiens sont des « médiateurs » dans le sens où ils ont une influence sur la capacité d'une personne à entretenir des relations avec les autres et avec le monde extérieur.
- Les méridiens du Triple Réchauffeur et du Maître du Cœur ont une influence sur l'état mental et émotionnel car le Feu Ministre monte vers ces deux méridiens. C'est pourquoi, lorsque le Feu Ministre est affecté par des troubles émotionnels et qu'il monte vers les méridiens du Triple Réchauffeur et du Maître du Cœur, on peut utiliser des points de ces méridiens pour éliminer la Chaleur et calmer l'Esprit. Les principaux points à utiliser sont TR-5 Waiguan, MC-7 Daling et MC-8 Laogong.
- L'aspect mental et émotionnel du Triple Réchauffeur est déterminé par sa nature duelle qui fait qu'il se rattache à la fois au Feu et au Bois.
- Dans la mesure où la caractéristique du Bois, le Triple Réchauffeur a une influence mentale et émotionnelle similaire à celle du Foie, c'est-à-dire qu'elle facilite la « circulation libre » et paisible des émotions de façon à ce que celles-ci s'expriment librement et ne soient pas refoulées.
- Les meilleurs points pour exercer une influence sur l'aspect mental du Triple Réchauffeur sont TR-5 Waiguan et TR-3 Zhongzhu.

Résumé des points de la Vessie

- TR-5 Waiguan : stimule le mouvement de l'Âme Éthérée, traite les problèmes relationnels, la dépression, la stagnation de Qi.
- TR-3 Zhongzhu : stimule le mouvement de l'Âme Éthérée, traite la dépression.

Résumé des associations de points du Triple Réchauffeur

- TR-5 Waiguan et MC-7 Daling : calment le Psychisme, restreignent le mouvement de l'Âme Éthérée, traitent l'anxiété, les problèmes relationnels, les conduites maniaques.
- TR-5 Waiguan et MC-6 Neiguan : stimulent le mouvement de l'Âme Éthérée, traitent la dépression et les problèmes relationnels.

NOTES

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 58-59. Première publication aux environs de 100 AEC.
2. Ibid., p. 59.
3. Ibid., p. 153.
4. Ibid., pp. 68-69.
5. Ibid., p. 262.
6. Ibid., p. 247.
7. Ibid., p. 561.
8. Ibid., p. 58.
9. Claremont de Castillejo I 1997 Knowing Woman – A Feminine Psychology. Shambhala, Boston, p. 15.
10. Ibid., p. 15.
11. Questions simples, p. 58.
12. Ibid., p. 58.
13. Ibid., p. 58.
14. Ibid., p. 153.
15. Ibid., p. 58.
16. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 77. Première publication aux alentours de 100 AEC.
17. Qin Yue Ren 2004 Nan Jing Jiao Shi 难经校释 [Classique des difficultés]. Scientific and Technical Documents Publishing House, Beijing, p. 22. Première publication vers l'an 100.
18. Ibid., p. 23.
19. Questions simples, p. 59.
20. Deadman P, Al-Khafaji M 2007 A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications, Hove, England, p. 238.
21. 1980 Zhen Jiu Da Cheng 针灸大成 [Le grand compendium d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 222. *Le grand compendium d'acupuncture* a été écrit par Yang Ji Zhou et publié pour la première fois en 1601.
22. Ibid., p. 222.
23. Questions simples, p. 59.
24. Ibid., p. 59.
25. Ibid., pp. 68-69.
26. Ibid., p. 262.
27. Ibid., pp. 58-59.
28. Ibid., pp. 68-69.
29. Ibid., p. 59.
30. Ibid., p. 59.

情志

CHAPITRE 9

LES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS **122**

La colère *123*
La joie *126*
L'inquiétude *128*
L'excès de réflexion *130*
La tristesse et le chagrin *132*
La peur *134*
Le choc émotionnel *136*
L'amour *137*
Le désir *138*
Le sentiment de culpabilité *139*
La honte *142*

LA PATHOLOGIE DU QI ET LE FEU MINISTRE DANS LES TROUBLES ÉMOTIONNELS **145**

Effets des émotions sur le Qi du corps *145*
La pathologie du Feu Ministre dans les troubles émotionnels *150*

LE CERVEAU TRIUNIQUE ET LA MÉDECINE CHINOISE **158**

Le cerveau triunique, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle *160*

LES ÉMOTIONS

Le cœur a ses raisons que la Raison ne connait point.

Pascal, *Pensées*

Dans ce chapitre, je parlerai des émotions en tant que facteurs étiologiques participant aux troubles psychiques et émotionnels. Je présenterai l'étiologie des troubles psychiques et émotionnels dans deux chapitres distincts. Le présent chapitre traite des émotions comme cause de la maladie selon la médecine chinoise ; ce sont de toute évidence les principaux facteurs étiologiques des déséquilibres psychiques et émotionnels. Le chapitre 10 portera sur les autres facteurs qui contribuent à ces troubles, comme l'alimentation et le surmenage ; ces facteurs contributifs aggravent généralement les effets des causes émotionnelles de la maladie.

Il faut noter que le chapitre 14 présente les émotions selon la philosophie occidentale (pas nécessairement comme causes de la maladie) et le chapitre 15 montre l'influence du confucianisme sur la façon dont la médecine chinoise voit les émotions. Le lecteur est invité à se reporter à ces deux chapitres importants qui peuvent être lus indépendamment des autres chapitres.

Le mot chinois que je traduis par « émotion » est *qing* 情, composé du radical du « cœur », à gauche, et d'une autre partie, à droite, (*qing* 青), qui est partiellement phonétique et qui partiellement véhicule l'idée de « plantes qui poussent » car le pictogramme traduit la couleur verte des plantes qui poussent ; il est composé de la clé de la vie (*sheng* 生) et de celle du cinabre, *dan* 丹.

D'après moi, le mot « émotion » lui-même n'est pas un bon terme pour traduire ce que la médecine chinoise entend par cause « émotionnelle » de la maladie. Le mot « émotion » vient du latin « *e-movere* », c'est-à-dire « faire sortir à l'extérieur » ; on emploie ce terme pour évoquer tout ressenti de l'esprit « s'exprimant à l'extérieur » ou « exprimé à l'extérieur », comme étant totalement distinct des états cognitifs ou volontaires de la conscience.

Dans ce sens, le mot « émotion » peut renvoyer à n'importe quel sentiment comme la peur, la joie, l'espoir, la surprise, le désir, l'aversion, le plaisir et la douleur, ce qui n'est pas entièrement compatible avec la notion que la médecine chinoise entend par ce terme. En fait, en médecine chinoise, les émotions sont considérées comme des causes de la maladie et certaines des émotions citées ci-dessus ne sont en aucun cas des causes de la maladie (par exemple, la surprise).

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Il est intéressant de constater qu'en médecine chinoise aussi, le mot utilisé pour traduire une souffrance de l'esprit, à l'origine, était le mot de « passion » plutôt que « d'émotion ». Le mot « passion » vient du verbe latin « *patire* », qui veut dire « souffrir », ce qui serait une meilleure traduction du mot chinois « *qing* » dans le contexte des émotions comme cause de la maladie.

Le mot « émotion » a remplacé celui de « passion » entre l'époque de Descartes et celle de Rousseau, c'est-à-dire entre 1650 et 1750 (car le premier utilisait le mot « passion » et le second le mot « émotion »).

Ainsi, le mot « passion » véhiculerait mieux que le mot « émotion » l'idée d'une souffrance mentale parce qu'il implique, en outre, l'idée de quelque chose qui est « subi », quelque chose dont nous ne sommes pas maîtres. Effectivement, des sentiments comme la tristesse, la peur ou la colère deviennent des causes de la maladie lorsqu'ils nous submergent, lorsque nous ne les gouvernons plus mais que ce sont eux qui nous « gouvernent ». En vérité, l'expression chinoise que l'on rencontre dans la plupart des ouvrages pour décrire une « stimulation » ou une « excitation » produite par les émotions est *ci ji* **刺激**, dans laquelle « *ji* » comporte le radical de « l'eau » et signifie « jaillir, déferler », comme le fait la vague, c'est-à-dire un déferlement des émotions, tel une vague qui nous emporte sur son chemin.

Damasio définit six émotions de base (ou émotions universelles), qui sont : le bonheur, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût[1]. Comme on peut le voir, cette liste comporte des émotions qui, de toute évidence, ne sont pas des causes de la maladie (par exemple, la surprise ou le dégoût). C'est pourquoi le mot « passion » pourrait sembler plus approprié. La médecine chinoise ne prend en compte que les émotions qui deviennent des causes de la maladie.

Nous savons que les émotions jouent un rôle important dans notre évolution et notre développement, et outre le fait qu'elles peuvent devenir des causes de la maladie dans certaines circonstances, elles jouent aussi un rôle positif. Par exemple, la tristesse peut renforcer les liens sociaux, la colère nous permet de nous mobiliser et d'avoir une forte énergie, la honte assure l'ordre social et la stabilité sociale, la peur nous fait fuir devant le danger, etc[2].

Damasio fait une distinction intéressante entre le *sentiment* et l'*émotion*. Il considère que le sentiment est tourné vers l'intérieur et privé, alors que l'émotion est tournée vers l'extérieur et publique. Il affirme qu'il y a des sentiments dont nous sommes conscients et des sentiments dont nous ne sommes pas conscients. Il écrit :

Un organisme peut représenter sous forme de schémas mentaux et neuraux l'état que nous, êtres conscients, appelons sentiment sans même jamais savoir que ce sentiment a existé[3].

Il s'agit d'une distinction intéressante qui présente des similarités surprenantes avec la médecine chinoise. En fait, on pourrait dire que les sentiments dont nous ne sommes pas conscients se rattachent à l'Âme Corporelle (*Po*) et que les émotions sont de l'ordre de l'Esprit et de l'Âme Éthérée (*Hun*).

Les émotions sont les stimuli mentaux qui agissent sur notre vie affective ; normalement, elles ne provoquent pas de maladies. Aucun être humain ne peut complètement éviter, à un moment ou à un autre de sa vie, la colère, la tristesse, le chagrin, les soucis ou la peur. Par exemple, la mort d'un proche provoque un sentiment bien naturel de chagrin.

Les émotions ne deviennent causes de maladies que lorsqu'elles sont excessives ou prolongées, et très intenses. Ce n'est que lorsque nous sommes confrontés à un état émotionnel particulier pendant un certain temps (pouvant aller de quelques mois à des années) que cet état émotionnel va provoquer une maladie. Par exemple, si une situation familiale ou professionnelle précise provoque en nous de la colère ou de la frustration de façon durable, cette émotion va affecter le Foie et provoquer un déséquilibre interne. Dans certains cas, si elles sont suffisamment intenses, les émotions peuvent devenir causes de la maladie en un temps très court. Le choc émotionnel en est un bon exemple.

NOTE CLINIQUE
Les émotions ne deviennent causes de maladies que lorsqu'elles sont excessives ou prolongées, et très intenses.

En médecine chinoise, les émotions (considérées comme cause de la maladie) sont de stimuli mentaux qui altèrent la circulation du Qi et perturbent l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Âme Corporelle (*Po*) et par là même l'équilibre des Organes Internes et l'harmonie entre le Qi et le Sang. Ainsi, la tension émotionnelle est une cause interne de maladie qui va léser directement les Organes Internes et qui va évidemment être la principale cause des troubles psychiques et émotionnels. C'est pourquoi la médecine chinoise parle généralement de la tension émotionnelle comme d'une cause « interne » de la maladie et des « facteurs

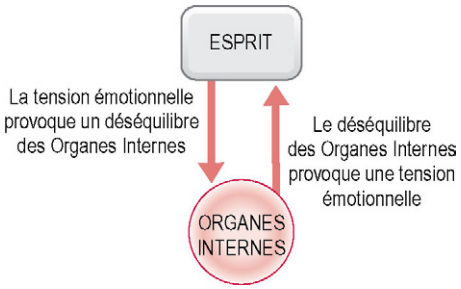


Figure 9.1 Interaction mutuelle entre les émotions et les Organes Internes.

climatiques » comme d'une cause « externe ». D'autre part, et il s'agit là d'une caractéristique très importante de la médecine chinoise, l'état des Organes Internes affecte aussi notre état émotionnel.

L'interaction mutuelle entre les émotions et les Organes Internes, de même que l'unité entre le corps et l'Esprit est un des aspects distinctifs les plus importants de la médecine chinoise. La tension émotionnelle provoque un déséquilibre des Organes Internes et un déséquilibre de ceux-ci (dû à une autre cause que la tension émotionnelle) va à son tour provoquer un déséquilibre émotionnel. Par exemple, un état de colère prolongé va affecter le Foie et, inversement, un déséquilibre du Foie (dû, par exemple, à l'alimentation et au surmenage), va provoquer un déséquilibre émotionnel et faire que la personne va devenir irritable (Fig. 9.1).

Si le Sang du Foie souffre d'un vide (par exemple, dû à des facteurs alimentaires) et provoque une montée du Yang du Foie, cela peut rendre la personne irritable en permanence. À l'inverse, si un sujet est tout le temps en colère à propos d'une situation particulière ou vis-à-vis d'une personne déterminée, cela peut amener une montée du Yang du Foie.

Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* illustre bien cette relation de réciprocité entre émotions et organes internes :

L'inquiétude, la timidité et l'excès de réflexion lèsent l'Esprit [Shen] ; la joie excessive disperse l'Esprit qui se trouve alors privé de logis. La tristesse et le chagrin bloquent le Qi et provoquent une stagnation[4].

On y lit aussi :

La peur du Cœur, l'anxiété et l'excès de réflexion blessent l'Esprit (Shen). ... L'inquiétude de la Rate blesse l'Intellect (Yi). ... La tristesse du Foie et les chocs émotionnels blessent l'Âme Éthérée (Hun). ... La joie excessive du Poumon blesse l'Âme Corporelle (Po). ... La colère du Rein blesse la Volonté (Zhi)[5].

Et plus loin, il dit encore :

Si le Sang du Foie souffre de vide, il y a peur ; s'il est en excès, il y a colère, ... si le Qi du Cœur souffre de vide, il y a tristesse, s'il est en excès, il y a comportement maniaque[6].

Ces extraits montrent bien que, d'une part, les tensions émotionnelles blessent les organes internes et que, d'autre part, toute dysharmonie des organes internes provoque un déséquilibre émotionnel.

Chaque émotion survient dans le champ psychique qui relève de l'organe correspondant. Ceci permet d'expliquer, en fait, pourquoi une émotion donnée affecte un organe particulier ; cet organe produit déjà une certaine énergie mentale aux caractéristiques spécifiques qui, en présence d'un stimulus émotionnel, va répondre à une émotion particulière, ou « être en résonance » avec celle-ci. Par exemple, un stimulus externe va entrer en résonance avec l'énergie psychique du Foie qui donne naissance à la colère (Fig. 9.2). Ainsi, les Organes Internes ont déjà une énergie mentale positive qui se transforme en émotions négatives sous l'action de certaines circonstances externes.

Pourquoi, par exemple, la colère affecte-t-elle le Foie ? Si l'on considère les caractéristiques du Foie, comme la libre circulation, les mouvements aisés et rapides, la tendance de son Qi à s'élever, la correspondance avec le printemps, quand la puissance de l'énergie Yang explose, et si l'on considère la correspondance avec le Bois et son mouvement d'expansion, il est facile de comprendre que le Foie puisse être affecté

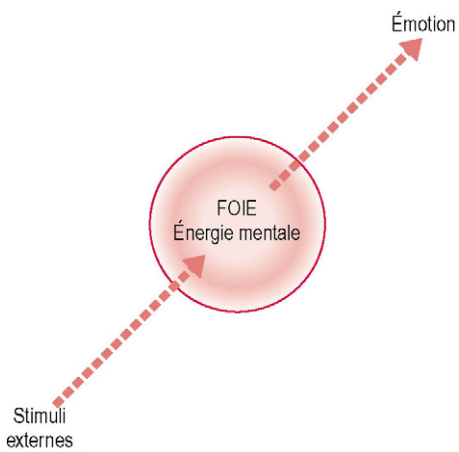


Figure 9.2 Transformation de l'énergie mentale d'un organe en « émotion ».

par la colère. Cette émotion, avec ses explosions brèves, la montée du sang à la tête qui se manifeste au cours de fortes colères, le caractère destructeur et explosif de la rage, imite, sur le plan des affects, les caractéristiques du Foie et du Bois que nous avons rappelées plus haut.

Les émotions prises en compte par la médecine chinoise ont changé au cours du temps. C'est pourquoi il ne faut pas adhérer de façon trop rigide aux cinq émotions présentées dans le cadre des Cinq Éléments, pas plus qu'aux « sept émotions » traditionnellement répertoriées dans les livres chinois. Comme nous le verrons plus loin, les émotions prises en compte par la médecine chinoise ont changé au cours du temps ; de plus, comme nous le verrons plus loin, de nombreuses émotions n'ont jamais été prises en compte par la médecine chinoise alors qu'elles sont largement répandues en Occident.

Une des plus anciennes mentions des émotions se trouve dans le *Livre des rites* (*Li Ji*) de Confucius. Cet ouvrage remonte aux alentours de 500 AEC. Dans celui-ci, Confucius répertorie sept émotions, à savoir la joie, la colère, le chagrin, la peur, l'amour, la haine et le désir[7]. Selon *La psychologie en médecine chinoise*, le taoïste Lao Zi répertoriait sept émotions, différentes de celles données par Confucius, à savoir la joie, la colère, l'inquiétude, la tristesse, l'amour, la haine et le désir[8]. D'autres textes ne font état que de six émotions qui sont l'amour, la haine, le désir, la colère, le chagrin et la joie[9].

Dans le cadre de la théorie des Cinq Éléments, les *Questions simples* retenaient cinq émotions, chacune affectant un organe Yin particulier[10] :

- la colère affecte le Foie,
- la joie affecte le Cœur,
- l'excès de réflexion affecte la Rate,
- l'inquiétude affecte le Poumon,
- la peur affecte le Rein.

RÉSUMÉ

Les émotions et les Cinq Éléments
BOIS – COLÈRE – FOIE
FEU- JOIE –CŒUR
TERRE – EXCÈS DE RÉFLEXION – RATE
MÉTAL – INQUIÉTUDE – POUMON
PEUR - EAU – REIN

Les cinq émotions ci-dessus ne sont pas, et de loin, les seules évoquées dans le *Classique de l'Empereur Jaune*. À d'autres endroits de cet ouvrage, on y ajoute la tristesse et le choc émotionnel, ce qui nous amène aux sept émotions répertoriées ci-dessous :

- la colère affecte le Foie,
- la joie affecte le Cœur,
- l'inquiétude affecte le Poumon et la Rate,
- l'excès de réflexion affecte la Rate,
- la tristesse affecte le Poumon et le Cœur,
- la peur affecte le Rein,
- le choc émotionnel affecte le Rein et le Cœur.

Chen Wu Ze (1174) répertorie sept émotions, qui sont celles généralement prises en compte dans les ouvrages modernes, c'est-à-dire la joie, la colère, l'inquiétude, l'excès de réflexion, la tristesse, la peur et le choc émotionnel.

Zhang Jie Bin, quant à lui, évoque huit émotions dans le *Classique des catégories*[11]. Ce sont :

- la joie,
- la colère,
- l'excès de réflexion,
- l'inquiétude,
- la frayeur *(kong* 恐*)*,
- le choc émotionnel,
- la tristesse,
- la peur *(wei* 畏*)*.

Bien que chaque émotion affecte de façon sélective un organe Yin précis, la relation entre une émotion particulière et un organe particulier ne doit pas être interprétée de façon trop rigide. Chaque émotion peut affecter et affecte effectivement plus d'un organe, souvent selon un schéma qui ne correspond pas à celui des Cinq Éléments, comme nous l'expliquerons plus tard.

De nombreux extraits de *L'Axe spirituel* et des *Questions simples* confirment que la relation entre une émotion et un organe (par exemple, la colère et le Foie) ne doit pas être interprétée de façon trop restrictive car chaque émotion peut affecter plusieurs organes. Par exemple, pour ce qui est de l'excès de joie, le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* dit : *« L'excès de joie du Poumon lèse l'Âme Corporelle, ce qui peut engendrer une conduite maniaque »*[12].

Quant à la colère, le chapitre 23 des *Questions simples* dit : *« Lorsque la Vésicule Biliaire est malade, il y a colère »*[13]. On lit, au chapitre 62 des *Questions simples* : *« Lorsque*

le Sang se précipite vers le haut et le Qi vers le bas, le Cœur est agressé et peut engendrer de la colère »[14]. Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* affirme : *« La colère qui affecte le Rein lèse la Volonté* [Zhi] *»*[15].

Pour ce qui est de l'excès de réflexion, le chapitre 39 des *Questions simples* dit : *« Sous l'effet de l'excès de réflexion, le* [Qi] *du Cœur s'accumule et fait se concentrer l'Esprit ; le Qi Correct s'installe et ne circule pas, et donc le Qi stagne »*[16].

Quant à l'inquiétude, le chapitre 23 des *Questions simples* dit : *« Lorsque le Qi se précipite vers le haut, cela affecte le Foie et entraîne de l'inquiétude »*[17]. Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* affirme : *« L'inquiétude de la Rate lèse l'Intellect »*[18].

Pour ce qui est de la peur, on lit, dans *L'Axe spirituel* : *« L'inquiétude et la peur lèsent le Cœur »*[19]. Le chapitre 62 des *Questions simples* dit : *Lorsque le Sang* [du Foie] *souffre de vide, la peur s'installe »*[20]. On lit, au chapitre 19 des *Questions simples* : *« La peur fait stagner le Qi de la Rate »*[21]. Le chapitre 23 des *Questions simples* dit : *« Lorsque le Qi de l'Estomac se rebelle et monte, cela entraîne des vomissements et de la peur »*[22].

Zhang Jie Bin, au chapitre 216 de son livre, le *Classique des catégories* (*Lei Jing*, 1624), résume les effets de chaque émotion sur des groupes d'organes :

Les cinq émotions agissent les unes sur les autres dans l'apparition de la maladie ; par exemple, l'excès de joie affecte le Cœur mais il peut aussi toucher le Poumon et léser l'Âme Corporelle. L'excès de joie vient du Cœur mais il peut se déplacer et atteindre le Poumon. La colère affecte le Foie mais elle touche aussi la Vésicule Biliaire. Le Foie et la Vésicule Biliaire sont liés dans une relation intérieur-extérieur et lorsque le Qi du Foie est en excès, cela affecte la Vésicule Biliaire. [En cas de colère], *le Sang monte précipitamment et le Qi descend agresser le Cœur. Parfois, la colère affecte le Rein et lèse la Volonté. Ainsi, la colère peut toucher le Foie, la Vésicule Biliaire, le Cœur et le Rein. L'excès de réflexion se rattache à la Rate mais il peut aussi affecter le Cœur. Le Cœur est la Mère de la Rate ; lorsque le Qi de la Mère ne circule pas librement, cela affecte le Fils, et la Rate et le Cœur sont donc tous deux touchés par l'excès de réflexion. L'inquiétude se rattache au Poumon mais elle peut aussi toucher le Cœur. L'inquiétude fait monter le Qi et elle peut affecter le Foie qui devient alors hyperactif et va agresser la Rate. La Rate est alors affectée par l'inquiétude, ce qui lèse l'Intellect* [Yi]. *Ainsi, l'inquiétude affecte le Poumon, le Cœur, le Foie et la Rate*[23].

Pour résumer ce que Zhang Jie Bin dit dans le passage cité, les groupes d'organes affectés par chaque émotion sont les suivants :

- *Joie excessive* : Cœur et Poumon
- *Colère* : Foie, Vésicule Biliaire, Cœur et Rein
- *Excès de réflexion* : Rate et Cœur
- *Inquiétude* : Poumon, Cœur, Foie et Rate
- *Peur* : Rein, Cœur, Foie, Rate et Estomac.

De plus, toutes les émotions, outre le fait qu'elles affectent directement l'organe qui leur correspond, affectent indirectement le Cœur parce que le Cœur abrite l'Esprit (*Shen*) et que c'est l'Esprit qui ressent les émotions. Lorsqu'on est en colère, bien que la colère affecte le Foie, c'est l'Esprit du Cœur qui ressent la colère et qui sait que nous sommes en colère. C'est pourquoi, par définition, toutes les émotions affectent le Cœur et c'est pourquoi une pointe de la langue rouge (zone du Cœur) se rencontre si fréquemment en pratique clinique. Elle traduit la tension émotionnelle provenant de n'importe quelle émotion et pas seulement les émotions qui se rattachent au Cœur.

Dans le *Classique des catégories* (*Lei Jing*, 1624), Zhang Jie Bin explique comment toutes les émotions affectent le Cœur.

Le Cœur est le dirigeant des cinq organes Yin et des six organes Yang. Il comprend l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle et il inclut l'Intellect [Yi] *et la Volonté* [Zhi]. *L'inquiétude affecte le Cœur puis le Poumon ; l'excès de réflexion affecte le Cœur puis la Rate ; la colère affecte le Cœur puis le Foie ; la peur affecte le Cœur puis le Rein*[24].

Fei Bo Xiong (1800-1879) exprime cela très clairement lorsqu'il écrit :

Les sept émotions lèsent les 5 organes Yin de façon sélective, mais elles affectent toutes le Cœur. La joie lèse le Cœur. ... La colère lèse le Foie, le Foie ne peut pas reconnaître la colère mais le Cœur le peut, c'est pourquoi elle affecte à la fois le Foie et le Cœur. L'inquiétude lèse le Poumon, le Poumon ne peut pas reconnaître l'inquiétude mais le Cœur le peut, c'est pourquoi elle affecte à la fois le Poumon et le Cœur. L'excès de réflexion lèse la Rate, la Rate ne peut pas reconnaître l'excès de réflexion mais le Cœur le peut, c'est pourquoi il affecte à la fois la Rate et le Cœur[25].

Yu Chang, dans *Principes de pratique médicale* (1658) dit :

L'inquiétude agite le Cœur et cela a des répercussions sur le Poumon ; l'excès de réflexion agite le Cœur et cela a des répercussions sur la Rate ; la colère agite le Cœur et cela a des répercussions sur le Foie ; la peur agite le Cœur et cela a des répercussions sur le Rein. C'est pourquoi les cinq émotions [y compris la joie] *affectent toutes le Cœur*[26].

Le chapitre 28 de *L'Axe spirituel* dit également que toutes les émotions affectent le Cœur : *« Le Cœur est le maître des cinq organes Yin et des six organes Yang ; … la tristesse, le choc émotionnel et l'inquiétude agitent le Cœur ; lorsque le Cœur est agité, les cinq organes Yin et les six organes Yang sont ébranlés »*[27]. Les écrits chinois confirment clairement l'idée que toutes les émotions affectent le Cœur car les idéogrammes concernant ces sept émotions comportent tous la clé du « cœur ». Il s'agit probablement ici de l'aspect le plus important des fonctions du Cœur et de la principale raison pour laquelle on le compare à un « monarque ».

Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* traite en détail les répercussions que les émotions ont sur le mental. On y lit :

La méthode d'insertion d'aiguille doit, en tout premier lieu, concerner au plus profond l'Esprit (Shen). Le Sang, les vaisseaux sanguins, le Qi Nourricier (Ying Qi), le Qi et l'esprit (Jingshen) sont stockés dans les cinq Organes Yin. Lorsqu'ils ne sont pas en harmonie, perturbés par les émotions, l'Essence (Jing) est perdue, l'Âme Éthérée (Hun) et l'Âme Corporelle (Po) sont dispersées, la Volonté (Zhi) et l'Intellect (Yi) sont chaotiques et la personne manque de sagesse et de réflexion. Pourquoi cela ? Le Ciel nous confère la Vertu (De), la Terre nous confère le Qi. Lorsque la Vertu s'écoule et que le Qi bat, la vie est là. Lorsque les deux Essences [du père et de la mère] *s'unissent, l'Esprit prend vie. C'est l'Âme Éthérée qui suit l'Esprit dans son va-et-vient, c'est l'Âme Corporelle qui suit l'Essence dans ses entrées-sorties. Le Cœur régit les activités mentales : il abrite la mémoire que l'on appelle l'Intellect (Yi) ; le stockage* [des données] *de l'Intellect s'appelle la Volonté* [ou la mémoire, Zhi] *; la Volonté engendre l'excès de réflexion (si 思), l'excès de réflexion engendre l'appréhension (lu 虑). Ainsi, les sages nourrissent la vie (yang sheng) en suivant les quatre saisons, s'adaptant au froid et à la chaleur, tempérant joie et colère, équilibrant le Yin et le Yang, ce qui les fait vivre longtemps.*

La peur, l'excès de réflexion et l'inquiétude lèsent l'Esprit et le Psychisme. Lorsque l'Esprit est endommagé, la peur devient incontrôlable. Lorsque la tristesse agite l'intérieur, elle blesse la vie. La joie disperse l'Esprit et le fait sortir de son logis. L'inquiétude obstrue le Qi, qui se met à stagner. La colère entraîne la perte du contrôle de soi. La peur balaye l'Esprit. La frayeur et l'excès de réflexion du Cœur endommagent l'Esprit. L'inquiétude de la Rate blesse l'Intellect. La tristesse du Foie endommage l'Âme Éthérée, ce qui peut provoquer une conduite maniaque et de la confusion mentale ; on note alors une contracture des tendons, un blocage des hypochondres et un flétrissement des cheveux. La joie du Poumon lèse l'Âme Corporelle ; lorsque l'Âme Corporelle est endommagée, on note une conduite maniaque et le Yin n'a plus de résidence, la peau devient comme du cuir chauffé et les cheveux se flétrissent. La colère du Rein lèse la Volonté ; lorsque la Volonté est endommagée, cela affecte la mémoire et la personne ne se souvient plus de ce qu'elle a dit, elle a des douleurs lombaires, une incapacité à fléchir ou étendre le dos, et les cheveux qui se flétrissent. La peur lèse l'Essence, ce qui endommage les os. Il ne faut donc pas que les cinq Organes Yin, qui stockent l'Essence soient lésés, sinon, il va s'ensuivre un vide de Yin, puis un vide de Qi.

Avant d'insérer les aiguilles, il faut observer le patient pour voir quel est l'état de l'Essence, de l'Esprit, de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle, pour savoir s'ils sont encore intacts ou non.

Le Foie stocke le Sang et le Sang abrite l'Âme Éthérée ; lorsque le Qi du Foie souffre de vide, il y a la peur, lorsqu'il souffre de plénitude, il y a la colère. La Rate stocke les nutriments et abrite l'Intellect ; lorsque le Qi de la Rate souffre de vide, les quatre membres sont faibles et il y a un déséquilibre des cinq Organes Yin ; lorsqu'il souffre de plénitude, il y a une distension abdominale et des troubles menstruels et urinaires. Le Cœur stocke les vaisseaux sanguins et abrite l'Esprit ; lorsque le Qi du Cœur souffre de vide, la tristesse apparaît, lorsqu'il souffre de plénitude, il y a des rires incessants. Le Poumon stocke le Qi et abrite l'Âme Corporelle ; lorsque le Qi du Poumon souffre de vide, le nez est bouché, lorsqu'il souffre de plénitude, le souffle est court et il y a une sensation de constriction dans la poitrine. Le Rein stocke l'Essence et abrite la Volonté ; lorsque le Qi du Rein souffre de vide, il y a collapsus, lorsqu'il souffre de plénitude, il y a distension et les cinq Organes Yin ne sont pas en paix[28].

Voir la figure 9.3.

Il est intéressant de s'arrêter sur un extrait de cette citation de *L'Axe spirituel* : *« Le Ciel nous confère la Vertu (De), la Terre nous confère le Qi. Lorsque la Vertu s'écoule et que le Qi bat, la vie est là ».*

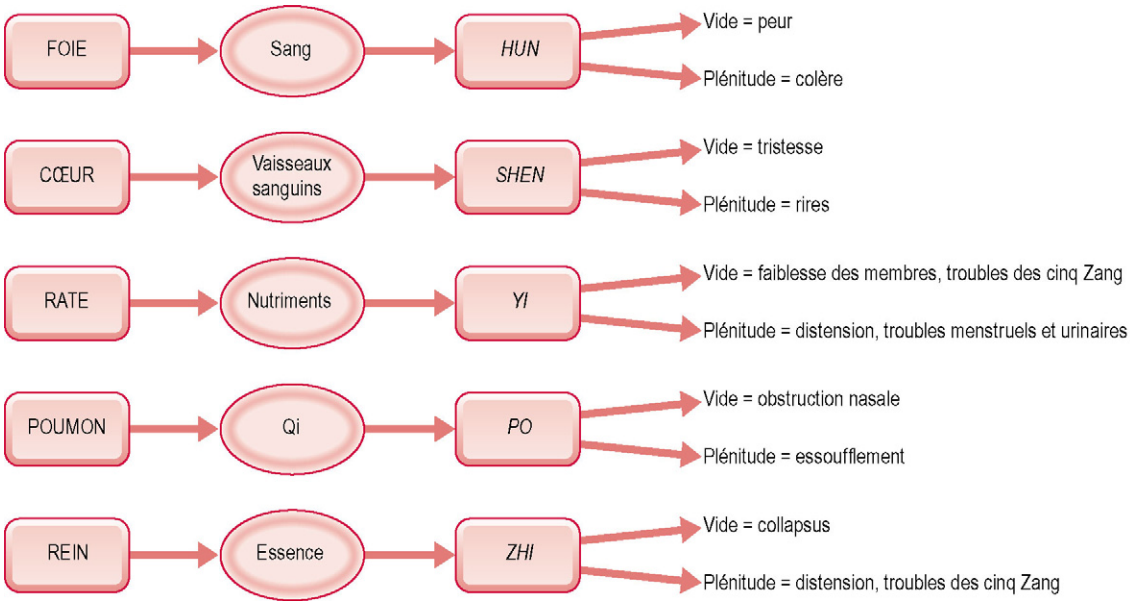


Figure 9.3 Conséquences du déséquilibre des Organes Internes sur l'état émotionnel selon le chapitre 8 de *L'Axe spirituel*.

Ces deux phrases montrent très clairement l'influence du confucianisme sur la médecine chinoise, c'est-à-dire l'idée que « Le Ciel nous confère la Vertu ». Le terme utilisé pour la « Vertu », *de* 德, est un terme typique du confucianisme qui traduit les qualités du sage selon Confucius, ce qui veut dire que la traduction par « vertu » est inévitablement inadéquate. Nous nous en expliquerons plus longuement ci-dessous.

Le chapitre 5 des *Questions simples* dit :

La colère lèse le Foie, la tristesse neutralise la colère, … la joie lèse le Cœur, la peur neutralise la joie, … l'excès de réflexion lèse la Rate, la colère neutralise l'excès de réflexion, … l'inquiétude lèse le Poumon, la joie neutralise l'inquiétude, … la peur lèse le Rein, l'excès de réflexion neutralise la peur[29].

Cet extrait est intéressant dans la mesure où chaque émotion est dite en neutraliser une autre selon le cycle de Domination des Cinq Éléments (Fig. 9.4). Par exemple, la peur se rattache au Rein et à l'Eau, l'Eau contrôle le Feu (Cœur), l'émotion liée au Cœur est la joie, et donc la peur neutralise la joie. Cette pensée introduit certaines idées intéressantes et sans aucun doute vraies en pratique clinique, comme par exemple, « la colère neutralise l'excès de réflexion ».

Les émotions se neutralisent donc les unes les autres selon le schéma suivant illustré par la figure 9.4 :

- la colère neutralise l'excès de réflexion,
- la joie neutralise la tristesse,
- l'excès de réflexion neutralise la peur,
- la tristesse neutralise la colère,
- la peur neutralise la joie.

Outre les émotions ci-dessus, je prendrai aussi en compte certaines émotions qui ne sont généralement pas mentionnées dans les ouvrages chinois modernes mais

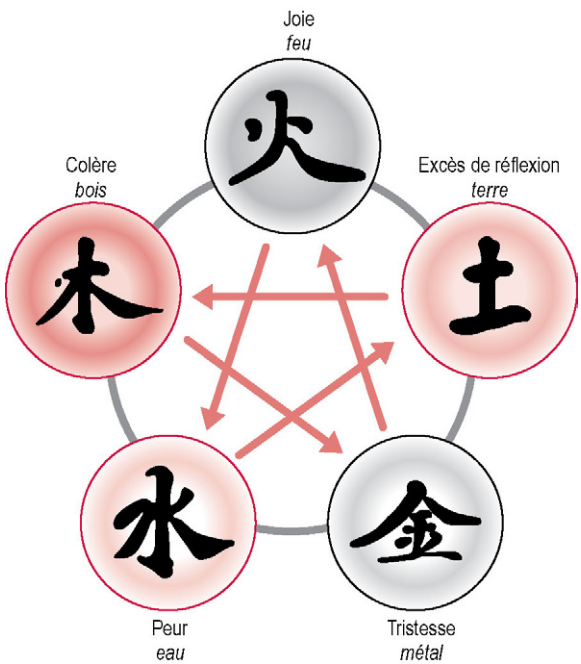


Figure 9.4 Chaque émotion en neutralise une autre selon le cycle de Domination des Cinq Éléments.

que l'on trouvait dans les textes anciens. Je présenterai en outre certaines émotions qui ne sont jamais évoquées dans les livres chinois, qu'ils soient anciens ou modernes. La liste des émotions qui ne sont *pas* mentionnées dans les textes chinois est fort longue, et les émotions citées ci-dessous n'en sont que quelques exemples :

- l'orgueil,
- la honte,
- le sentiment de culpabilité,
- l'envie,
- le mépris,
- le ressentiment,
- l'angoisse,
- le désespoir,
- le sentiment d'impuissance,
- la frustration,
- la haine,
- le sentiment de rejet,
- l'indignation,
- l'humiliation,
- le regret,
- le remord,
- le mépris de soi,
- la haine de soi,
- l'amour de soi (narcissisme),
- le dépit,
- la vanité.

Certaines de ces émotions peuvent être assimilées aux émotions de la médecine traditionnelle chinoise, comme la frustration et l'indignation qui peuvent être assimilées à la « colère ».

Outre les sept émotions classiques, certains médecins chinois prennent aussi en compte d'autres émotions, comme le chagrin, l'amour, la haine et le désir. Le chagrin est naturellement proche de la tristesse. « L'amour », ici, n'évoque pas l'amour normal, comme celui qu'une mère porte à son enfant ou l'amour qui lie deux amoureux, mais un état dans lequel l'amour est devenu une obsession ou lorsque l'amour n'est pas donné à bon escient, par exemple, lorsqu'une personne aime quelqu'un qui la fait souffrir de façon constante.

La haine est une émotion négative courante que l'on peut rapprocher de la colère. Le « désir » correspond à un besoin excessif. L'inclusion de cette émotion dans les causes de la maladie s'explique par l'influence du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme sur la médecine chinoise, car ces trois grandes religions/philosophies voyaient dans le désir la racine de nombreux troubles émotionnels.

Dans la pensée bouddhiste la cause ultime des maladies est le désir, c'est-à-dire l'attachement à des objets extérieurs, à d'autres personnes et à la vie elle-même. Dans le bouddhisme, c'est ce « désir intense » de la chaleur de l'utérus qui, dans le bardo (l'état intermédiaire entre la mort et une nouvelle incarnation), fait qu'une âme cherche à reprendre naissance.

Ce besoin excessif, qui est l'un des aspects de la « joie » en médecine chinoise, amène le Feu Ministre à s'enflammer et à s'élever, ce qui tourmente l'Esprit. Cette émotion comme cause de la maladie sera abordée en détail ci-dessous.

Enfin, il y a encore deux émotions qui ne sont généralement pas citées par la médecine chinoise, ce sont le sentiment de culpabilité et la honte.

On peut donc élargir la liste des émotions que j'aborderai de la manière suivante :

- la colère (y compris la frustration et le ressentiment) affecte le Foie,
- la joie affecte le Cœur,
- l'inquiétude affecte le Poumon et la Rate,
- l'excès de réflexion affecte la Rate,
- la tristesse et le chagrin affectent le Poumon et le Cœur,
- la peur affecte le Rein,
- les chocs émotionnels affectent le Rein et le Cœur,
- l'amour affecte le Cœur,
- le désir affecte le Cœur,
- le sentiment de culpabilité affecte le Rein et le Cœur
- la honte affecte le Cœur et la Rate.

Je commencerai par exposer les effets que les émotions ont sur le Qi de façon générale, puis je présenterai chaque émotion individuellement. Cette présentation des émotions comportera les rubriques suivantes :

- Les émotions.
- La pathologie du Qi et du Feu Ministre dans les troubles émotionnels.
- Le cerveau triunique et la médecine chinoise.

LES ÉMOTIONS

Comme je l'ai dit plus haut, les émotions que je détaillerai sont les suivantes :

- la colère,
- la joie,
- l'inquiétude,
- l'excès de réflexion,

- la tristesse et le chagrin,
- la peur,
- le choc émotionnel,
- l'amour,
- le désir,
- le sentiment de culpabilité,
- la honte.

La colère

Le terme de « colère », peut-être plus que pour toute autre émotion, doit être pris dans un sens large et englober plusieurs autres états émotionnels voisins comme le ressentiment, la colère réprimée, le sentiment d'être blessé, la frustration, l'irritabilité, la fureur, l'indignation, l'animosité et l'amertume.

Chacun de ces états émotionnels, s'il dure suffisamment longtemps, peut affecter le Foie, provoquer une stagnation du Qi du Foie ou du Sang du Foie, une montée du Yang du Foie ou un Feu du Foie. La colère (au sens large mentionné plus haut) fait monter le Qi, si bien que la plupart des symptômes se manifestent au niveau de la tête et du cou. Ceux-ci comprennent des céphalées, des acouphènes, des sensations vertigineuses, des rougeurs sur la face antérieure du cou, une rougeur du visage, de la soif, un goût amer dans la bouche et une langue Rouge avec des bords rouges. (Fig. 9.5).

Au chapitre 8 de *L'Axe spirituel*, on lit : *« La colère engendre la perte du contrôle de soi »*[30]. Au chapitre 39 des *Questions simples*, il est dit : *« La colère fait monter le Qi et provoque des vomissements de Sang et des diarrhées »*[31]. Elle provoque des vomissements de Sang parce qu'elle fait monter le Qi du Foie et le Feu du Foie ; elle provoque des diarrhées parce que le Qi du Foie envahit alors la Rate. Le chapitre 3 des Questions simples dit : *« Une forte colère coupe le corps du Qi. Le Sang stagne dans la partie supérieure et la personne peut alors avoir une syncope »*[32].

Les effets de la colère sur le Foie dépendent, d'une part, de la réaction de la personne aux stimuli émotionnels et, d'autre part, des autres facteurs concomitants. Si la colère est refoulée, il va s'ensuivre une stagnation du Qi du Foie, alors que si elle s'exprime, elle va provoquer une montée du Yang du Foie ou un embrasement du Feu du Foie (Fig. 9.6). Chez la femme, la stagnation du Qi du Foie peut facilement entraîner des stases de Sang du Foie. Si la personne souffre aussi d'un vide de Yin du Rein plus ou moins prononcé (peut-être en raison d'un surmenage), celui-ci va avoir tendance à se transformer en montée du Yang du Foie. Si, d'autre part, cette personne présente une tendance à la Chaleur (par exemple, en raison d'une consommation excessive d'aliments chauds), il va en résulter un embrasement du Feu du Foie.

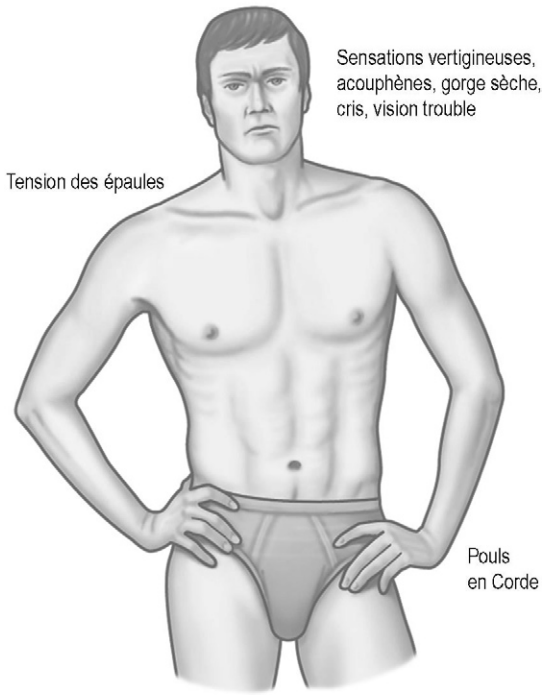


Figure 9.5 Tableau clinique de la colère.

La colère ne se manifeste pas toujours ouvertement par des explosions de colère, de l'irritabilité, des cris,

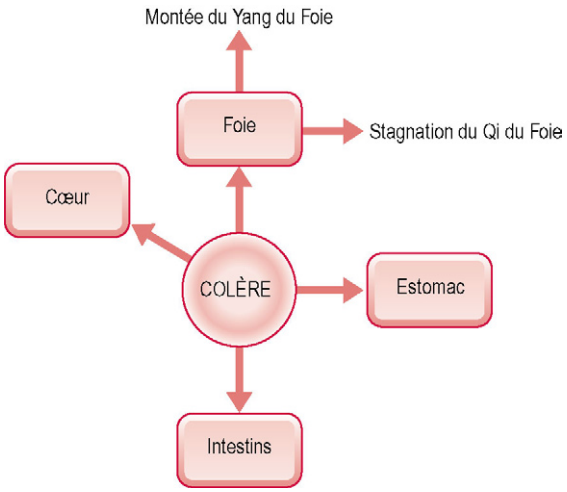


Figure 9.6 Effets de la colère.

une face rouge, etc. Certaines personnes portent la colère en elles pendant des années, sans jamais l'exprimer. En particulier, une dépression nerveuse durable est souvent due à de la colère refoulée ou au ressentiment. Une personne qui est très déprimée peut paraître pâle et sans entrain, marcher lentement et parler d'une voix faible, signes qui, tous, font penser à un épuisement du Qi et du Sang dû à la tristesse ou au chagrin. Toutefois, lorsque c'est la colère et non la tristesse qui est la cause de la maladie, le pouls et la langue l'indiquent très clairement car le pouls est alors Plein et en Corde, et la langue est Rouge avec des bords plus rouges et un enduit jaune et sec. Ce type de dépression est très probablement dû à un ressentiment ancien, généralement nourri à l'encontre d'un membre de la famille.

Parfois, la colère peut masquer d'autres émotions, comme le sentiment de culpabilité. Certaines personnes nourrissent parfois un sentiment de culpabilité pendant des années et ne peuvent pas ou ne veulent pas le reconnaître. La colère peut alors être un masque destiné à cacher ce sentiment de culpabilité.

De plus, dans certaines familles, tous les membres sont perpétuellement en colère. Dans ces familles là, la colère sert de masque destiné à cacher d'autres émotions comme le sentiment de culpabilité, la peur, l'insatisfaction d'être toujours sous contrôle, la faiblesse ou le sentiment d'infériorité. Dans ces cas là, il est important de prendre conscience de la situation car ce n'est pas la colère qu'il faut traiter mais le trouble psychologique et émotionnel sous-jacent.

Dans certains cas, la colère peut affecter d'autres organes que le Foie, surtout l'Estomac. Ceci s'explique par le fait que le Qi du Foie est bloqué et envahit alors l'Estomac et la Rate. Cette pathologie apparaît plus volontiers lorsque la personne se met en colère au moment des repas ; c'est ce qui se passe lorsque les repas pris en famille donnent régulièrement lieu à des disputes. On trouve aussi cette pathologie en cas de faiblesse préexistante de l'Estomac, auquel cas la colère peut affecter l'Estomac uniquement, sans même toucher le Foie.

Si quelqu'un se met régulièrement en colère une ou deux heures après le repas, alors la colère va affecter les Intestins de préférence à l'Estomac. C'est ce qui arrive lorsqu'une personne retourne, immédiatement après le déjeuner, à un travail stressant et frustrant ; le Qi du Foie qui stagne va alors envahir les Intestins et engendrer une douleur et une distension abdominales avec alternance de constipation et de diarrhées.

Enfin, la colère, comme toutes les autres émotions, peut aussi affecter le Cœur. Cet organe est particulièrement susceptible d'être affecté par la colère parce que, selon la théorie des Cinq Éléments, le Foie est la Mère du Cœur, et souvent le Feu du Foie se transmet au Cœur et engendre un Feu du Cœur. La colère remplit le Cœur et y fait affluer le sang. Au bout d'un certain temps, cela entraîne une Chaleur du Sang qui touche le Cœur, et donc l'Esprit. La colère a d'autant plus tendance à affecter le Cœur que la personne pratique énormément le jogging et les exercices physiques, ou qu'elle est sans arrêt pressée.

Ainsi, de façon générale, la colère affecte principalement le Foie et peut engendrer soit une stagnation du Qi du Foie soit une montée du Yang du Foie. Lorsqu'on conseille les patients sur la façon de gérer leur colère, il faut préciser que si la colère a provoqué une stagnation du Qi du Foie, exprimer cette colère peut être bénéfique. Toutefois, si la colère a engendré une montée du Yang du Foie, l'exprimer n'aura généralement aucun effet positif car il est trop tard pour cela, et exprimer cette colère à tout prix ne ferait que renforcer la montée du Yang du Foie. La figure 9.7 résume les effets de la colère et les organes qu'elle affecte.

D'après moi, les livres chinois mettent toujours un accent excessif sur la colère comme cause de la maladie. Il me semble que cela vient essentiellement de l'influence que le confucianisme a pu avoir sur la médecine chinoise. Un aspect très important du confucianisme est l'importance accordée à l'harmonie sociale, qui commence par l'harmonie familiale qui, quant à elle, repose sur le respect rigide de la hiérarchie familiale. Par exemple, le jeune garçon obéit au frère aîné, la sœur obéit à son frère, tous les enfants obéissent à leurs

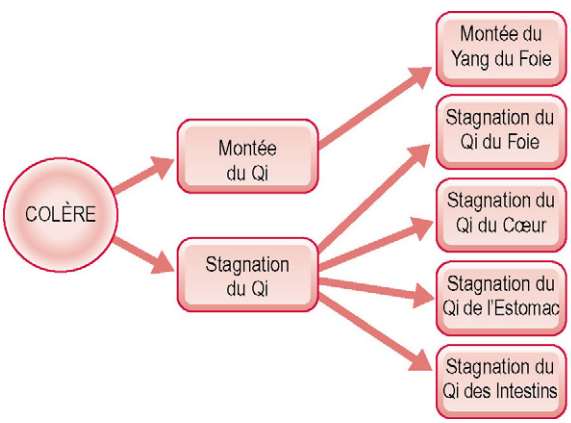


Figure 9.7 Résumé des effets de la colère.

parents et la femme obéit à son mari. Lorsque chaque membre de la famille et de la société tient le rang et le rôle qui lui a ont assignés en fonction de la hiérarchie familiale ou sociale, l'ordre familial, social et politique règne.

La place centrale accordée à la colère comme la plus menaçante des émotions est évidente dans cette citation de Zhu Xi (1130-1200), grand penseur confucianiste de la dynastie des Song :

Les obligations que nous avons envers les autres devraient reposer sur la loyauté et l'honnêteté ; la base de la conduite de chacun devrait être le sérieux et la vigilance ; une personne devrait contrôler sa colère et diminuer ses désirs ; une personne devrait corriger ses fautes et s'efforcer de bien faire[33].

!

D'après moi, les livres chinois mettent toujours un accent excessif sur la colère comme cause de la maladie.

Il est facile de voir que l'émotion qui menace le plus l'ordre établi est la colère car c'est elle qui peut amener les peuples à se rebeller. Vu l'influence que le confucianisme a eu sur la médecine chinoise, je crois que c'est pour cette raison que la colère joue un rôle prédominant parmi les émotions vues comme causes de la maladie. Cheng Hao (1032-1085), grand philosophe néoconfucianiste de la dynastie de Song dit : *« De toutes les émotions humaines, la colère est la plus facile à s'élever mais la plus difficile à contrôler »*[34].

La colère fait se « rebeller » le Qi, c'est-à-dire que ce dernier va aller dans la mauvaise direction. Il est intéressant de constater que l'idéogramme chinois, dans le Qi « rebelle », est *ni* 逆, qui signifie « rebelle », « contraire », « contrarier », « désobéir », « défier », « aller à l'encontre de quelque chose ». Il est facile de reconnaître là la nature « sociale » de ce mouvement pathologique du Qi. En fait, le contraire de *ni* est *shun* 顺, qui, en médecine chinoise renvoie au Qi qui est correct, qui va dans le bon sens. Là encore, il est facile de voir les implications sociales de ce terme, qui veut dire « en conformité », « dans la même direction que », « obéir », « se soumettre », « agir sous l'influence de ». Ce n'est pas par hasard que Mao Ze Dong a fait appel à la « colère révolutionnaire » des gardes rouges pour éliminer ses opposants politiques.

Pour ce qui est de la stagnation du Qi du Foie et de la colère, il faut envisager deux choses. La première est que la colère, d'après moi, se voit attribuer une importance excessive comme cause de la maladie (voir le cas clinique ci-dessous). La seconde est que la stagnation du Qi ne découle pas toujours nécessairement de la colère et qu'elle peut donc affecter des organes autres que le Foie. En cas de troubles émotionnels, la stagnation du Qi peut aussi toucher plus particulièrement le Poumon, le Cœur et la Rate. Il s'ensuit que lorsqu'on diagnostique une stagnation de Qi chez un patient, il ne faut pas partir du principe que celui-ci est obligatoirement dû à une stagnation du Qi du Foie et à la colère ; l'inquiétude, la tristesse, le chagrin et le sentiment de culpabilité peuvent tout aussi bien engendrer une stagnation du Qi du Poumon et/ou du Cœur. Les tableaux de stagnation de Qi du Poumon et du Cœur sont évoqués plus bas.

Comment savoir si une stagnation de Qi est due au Foie ou à un autre organe ? Outre la différence de symptômes, le pouls est un élément de diagnostic important. Généralement, en cas de stagnation du Qi du Foie, le pouls est en Corde à toutes les positions. Lorsque la stagnation de Qi est due à d'autres organes, le pouls n'est en Corde qu'à la position qui correspond à l'organe concerné ; il peut d'ailleurs être Serré plutôt qu'en Corde. Le cas du Poumon illustre bien cela : en cas de stagnation de Qi du Poumon, le pouls du Poumon est souvent légèrement Serré (il faut se souvenir que le pouls du Poumon est naturellement relativement mou et qu'il faut donc peu de choses pour qu'il devienne « Serré »).

NOTE CLINIQUE

Les points que j'utilise pour traiter la colère sont F-3 Taichong, VB-20 Fengchi, DM-19 Houding, VB-13 Benshen et C-7 Shenmen.

LE POULS ET LA COLÈRE

Lorsque la colère est la cause émotionnelle de la maladie, le pouls est en Corde, que la colère soit refoulée ou non. En cas de montée du Yang du Foie, le pouls est en Corde et plus superficiel ; en cas de stagnation du Qi du Foie, le pouls est en Corde et moins superficiel que dans le cas précédent. En cas de colère, le pouls est en Corde à toutes ou presque toutes les positions. Si le pouls est relativement en Corde à une seule position, l'émotion qui est impliquée n'est probablement pas la colère. Par exemple, l'inquiétude qui affecte le Poumon peut rendre le pouls du Poumon légèrement en Corde.

Cas clinique

Le cas clinique présenté ici montre comment, d'après moi, les praticiens occidentaux ont mis un accent excessif sur la colère comme cause émotionnelle de la maladie.

Une femme de 33 ans souffrait d'un ensemble de symptômes physiques comme des éruptions cutanées sur les bras, un léger essoufflement, une légère distension abdominale et une tension prémenstruelle.

Au niveau émotionnel, elle était déprimée et son problème majeur, au moment de la consultation, était un sentiment de tristesse lié à une rupture sentimentale. Elle avait du mal à avoir une relation à long terme et semblait passer d'une relation insatisfaisante à une autre, finissant par avoir le sentiment que les hommes profitaient d'elle.

À l'adolescence, cette patiente avait subi des abus sexuels de la part de son beau-père. Elle suivait une psychothérapie et son thérapeute estimait que, suite à cet abus sexuel, elle souffrait d'une colère refoulée qu'elle devait désormais reconnaître et exprimer. Pour ma part, je trouvais que le pouls et d'autres signes étaient en complète contradiction avec cette analyse.

Le pouls était Faible et Mou de façon générale, et le pouls le plus faible de tous était celui du Poumon ; le pouls du Cœur était légèrement Vaste. Elle avait un teint très pâle et une voix très faible.

Sur la base du pouls, du teint et de la voix, j'ai diagnostiqué principalement un vide du Qi du Poumon et une stagnation du Qi du Poumon et du Cœur. D'après moi, dans ce cas là, l'émotion dominante qui provenait de son passé d'agression sexuelle n'était pas la colère mais la tristesse et le chagrin.

La contrepartie de la colère, en ce qui concerne les énergies mentales, c'est le pouvoir, le dynamisme, la créativité et la générosité. Cette énergie qui est perdue dans les accès de colère peut être canalisée pour atteindre des objectifs personnels dans la vie. C'est sans doute la raison pour laquelle on dit que la Vésicule Biliaire (étroitement liée au Foie) est la source du courage. Une Vésicule Biliaire forte donne le courage de prendre des décisions et de faire des changements dans sa vie. Il est évident que cet aspect de la fonction de la Vésicule Biliaire est étroitement lié au Foie et à l'Âme Éthérée. Si le Sang du Foie souffre de vide, on a peur ; par contre, si le Sang du Foie est abondant, la personne est sans peur et volontaire.

RÉSUMÉ

La colère

- Le terme de « colère » doit être pris dans un sens large et englobe plusieurs autres états émotionnels voisins comme le ressentiment, la colère réprimée, le sentiment d'être blessé, la frustration, l'irritabilité, la fureur, l'indignation, l'animosité et l'amertume.
- La colère fait monter le Qi, si bien que la plupart des symptômes se manifestent au niveau de la tête et du cou. Ceux-ci comprennent des céphalées, des acouphènes, des sensations vertigineuses, des rougeurs sur la face antérieure du cou, une rougeur du visage, de la soif, un goût amer dans la bouche et une langue Rouge avec des bords rouges.
- Si la colère est refoulée, il va s'ensuivre une stagnation du Qi du Foie, alors que si elle s'exprime, elle va provoquer une montée du Yang du Foie ou un embrasement du Feu du Foie.
- La colère peut parfois être déguisée en dépression.
- La colère peut masquer un sentiment de culpabilité.
- La colère peut affecter d'autres organes que le Foie, par exemple, l'Estomac et les Intestins.
- La colère, comme toutes les autres émotions, affecte aussi le Cœur.
- Les livres chinois mettent toujours un accent excessif sur la colère comme cause de la maladie en raison de l'influence du confucianisme sur la médecine chinoise.
- La stagnation du Qi ne découle pas toujours nécessairement de la colère et elle peut affecter des organes autres que le Foie. En cas de troubles émotionnels, la stagnation du Qi peut aussi toucher plus particulièrement le Poumon, le Cœur et la Rate.

La joie

Un état normal de joie n'est pas en soi une cause de maladie ; au contraire, il s'agit d'un état psychique bénéfique qui favorise le fonctionnement harmonieux des organes internes et de leurs facultés mentales.

Le chapitre 39 des *Questions simples* dit : *« La joie rend l'Esprit paisible et détendu ; elle est bénéfique pour le Qi Nourricier et pour le Qi Protecteur, et elle détend et ralentit le Qi »*[35]. D'un autre côté, le chapitre 2 des Questions simples dit : *« Le Cœur ... contrôle la joie, la joie blesse le Cœur, la peur contrebalance la joie »*[36]. Voir la figure 9.8.

Ce que l'on entend par « joie » comme cause de la maladie n'est évidemment pas un bénéfique état de contentement, mais plutôt une excitation et des désirs excessifs qui peuvent nuire au Cœur. C'est un tableau que l'on rencontre chez les personnes qui vivent dans un état de stimulation mentale perpétuelle (pour plaisant qu'il soit) ou qui sont constamment survoltées ; autrement dit des gens qui vivent « à cent à l'heure ».

Comme je l'ai dit plus haut, le désir exacerbé ou des envies immodérées constituent un aspect de l'émotion « joie » ; ils excitent le Feu Ministre, qui stimule l'Esprit à l'excès. Le « désir » est considéré comme une émotion négative dans les trois grandes philosophies chinoises que sont le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme. Le désir agite le Feu Ministre qui stimule l'Esprit à l'excès. Le désir intense comme une cause émotionnelle de la maladie est présenté plus en détail ci-dessous.

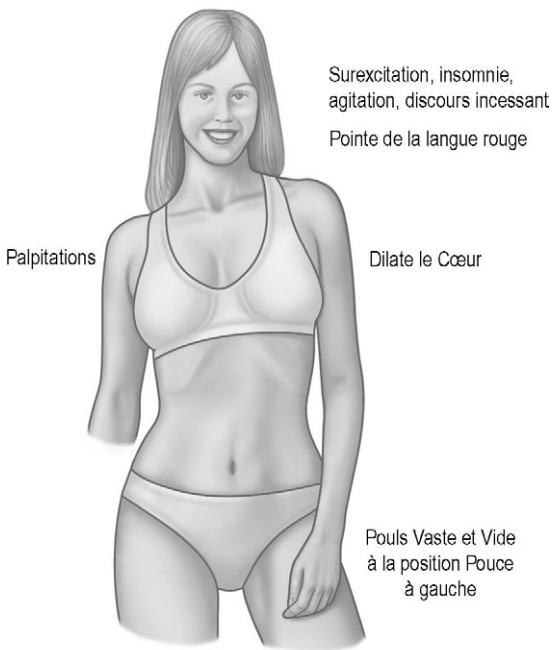


Figure 9.8 Tableau clinique de la joie.

Le chapitre 5 des *Questions simples* dit : *« La joie lèse le Cœur »*[37]. Au chapitre 8 de *L'Axe spirituel*, on trouve : *« La joie disperse le Cœur et le prive de son logis »*[38].

La joie, au sens large défini ci-dessus, dilate le Cœur, ce qui produit une stimulation excessive du Cœur qui, à son tour, peut donner des signes et symptômes liés au Cœur (Fig. 9.9). Mais ceux-ci peuvent parfois s'écarter quelque peu des tableaux classiques du Cœur. Les manifestations principales sont faites en général de palpitations, de surexcitation, d'insomnie, d'agitation, d'une tendance à parler beaucoup et d'une rougeur de la pointe de la langue. Le pouls typique dans ce cas est Lent, légèrement Vaste mais Vide à la position Pouce à gauche.

LE POULS ET LA JOIE

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, lorsque la joie est l'émotion responsable de la maladie, le pouls est lent ; ceci s'explique par le fait que la joie dilate le Cœur et donc ralentit la circulation. De plus, le pouls va être relativement Vaste mais Vide à la position du Cœur.

La joie peut aussi constituer une cause de maladie quand elle est soudaine, par exemple quand on apprend de bonnes nouvelles inattendues. Dans de tels cas, la « joie » est une forme de choc émotionnel (bien que la première fasse se dilater le Cœur alors que le second le resserre). Fei Bo Xiong (1880-1879) dans sa *Collection médicale de quatre familles de Meng He* écrit : *« La joie blesse le Cœur, ...* [elle amène] *le Yang Qi à flotter et les vaisseaux sanguins à être trop ouverts et dilatés... »*[39].

Dans ces cas de joie soudaine et d'excitation, le Cœur se dilate et se ralentit, et le pouls devient Lent et légèrement Vaste, mais Vide. On peut mieux comprendre les effets d'une joie soudaine en se rappelant des cas où l'excitation causée brusquement par de bonnes

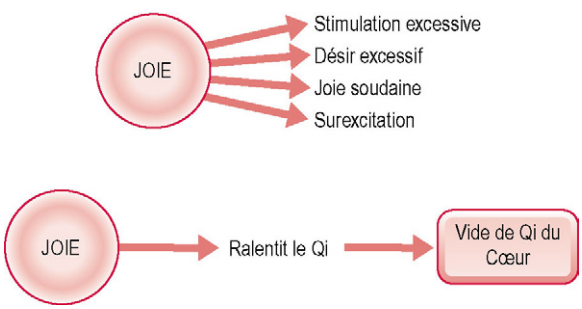


Figure 9.9 Effets de la joie.

nouvelles déclenche une crise de migraine. Un autre exemple où la joie est cause de maladie est celui d'une crise de fou rire qui provoque une crise cardiaque ; cet exemple confirme la relation entre le Cœur et le rire.

On peut aussi se faire une idée de ce qu'est la joie en tant que surexcitation émotionnelle en observant les enfants, chez qui la surexcitation finit souvent par des larmes.

La meilleure façon de comprendre les caractéristiques de la « joie » en médecine chinoise est de la replacer dans le cadre des trois grandes religions chinoises, le confucianisme, le bouddhisme et le taoïsme. Ces trois religions (ou philosophies), pour des raisons différentes, préconisaient la restriction des émotions.

Par exemple, les taoïstes évitaient les relations sociales et conseillaient de « suivre le Tao », de « s'abstenir de désirs » et de préférer la « non action » *(wu wei)*. Ils pensaient que la « joie » pouvait empêcher quelqu'un de suivre le Tao au même titre qu'une émotion comme la colère.

Les bouddhistes voyaient le désir comme la racine des souffrances de l'homme. Selon eux, notre existence même jaillit de l'envie et du désir, lorsque l'esprit dans le bardo (l'état intermédiaire entre la mort et la naissance suivante) recherche la chaleur d'un utérus pour se réincarner. Plus tard dans la vie, c'est le désir qui fait que notre esprit essaye de saisir des objets, comme un singe qui saute d'arbre en arbre.

Enfin, les confucianistes pensaient que le vrai « gentilhomme » (traduction erronée du terme *jun zi* qui, en fait, s'applique aussi bien aux femmes qu'aux hommes) n'est pas troublé par les émotions, qui pourraient obscurcir sa vraie nature. Ils utilisaient l'image d'un étang dont le fond est boueux. Si l'eau est très calme, elle est claire, si on remue le fond, l'eau va devenir trouble. Cet étang est notre nature humaine, qui est naturellement « claire » ; si les émotions nous agitent, elles vont obscurcir notre nature humaine.

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise en cas de « joie excessive » sont C-7 Shenmen, MC-7 Daling, DM-19 Houding et RM-15 Jiuwei.

RÉSUMÉ

La joie

- Un état normal de joie n'est pas en soi une cause de maladie.
- Ce qu'on entend par « joie » comme cause de maladie n'est évidemment pas un bénéfique état de contentement, mais plutôt une excitation et des désirs excessifs qui peuvent nuire au Cœur.
- La joie peut dilater le Cœur.
- Les trois principales religions chinoises, le confucianisme, le bouddhisme et le taoïsme, considéraient, pour des raisons différentes, que le « désir ardent » était la principale racine de nos troubles émotionnels.

L'inquiétude

L'inquiétude est une cause émotionnelle de la maladie que l'on rencontre très fréquemment dans notre civilisation. Les changements rapides et radicaux qui sont intervenus dans les sociétés occidentales au cours de ces dernières décennies ont créé un tel climat d'insécurité dans tous les domaines de la vie que seul un sage taoïste pourrait échapper à l'inquiétude (Fig. 9.10).

Bien évidemment, il existe aussi des personnes qui, en raison d'un déséquilibre préexistant des organes internes, ont tendance à se faire plus de souci que

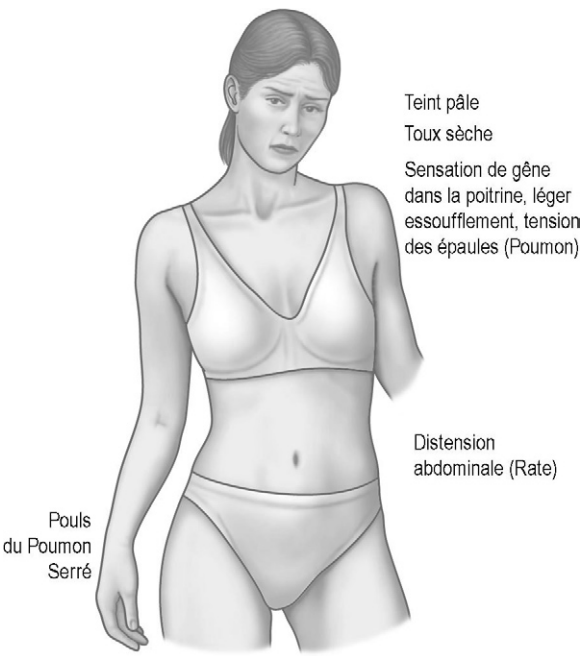


Figure 9.10 Tableau clinique de l'inquiétude.

d'autres, même en présence d'événements mineurs de la vie. Par exemple, il apparaît qu'un grand nombre de personnes sont très tendues et très inquiètes. Si on les interroge soigneusement sur leur vie professionnelle et leur vie familiale, rien de significatif ne ressort. En fait, elles se font simplement un souci excessif pour des activités quotidiennes insignifiantes, et elles ont tendance à tout faire à la hâte et à toujours être pressées par le temps. Ce comportement peut provenir d'une faiblesse constitutionnelle de la Rate, du Cœur ou du Poumon, ou d'une combinaison de ces possibilités.

Chen Wu Ze (1174) dit : *« L'inquiétude lèse le Poumon et fait s'accumuler le Qi »*[40].

Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* confirme que l'inquiétude noue le Qi :

« L'inquiétude provoque le blocage du Qi, si bien que celui-ci stagne »[41]. L'inquiétude noue le Qi (ce qui veut dire qu'elle entraîne une stagnation de Qi) et elle affecte à la fois le Poumon et la Rate. Le Poumon est touché parce que lorsqu'une personne est inquiète, sa respiration est superficielle, et la Rate est touchée parce que c'est l'organe responsable de la pensée et des idées (Fig. 9.11). Vue ainsi, l'inquiétude est la contrepartie pathologique de la capacité de concentration et d'attention de la Rate.

L'inquiétude peut aussi affecter la Rate, ce que le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* confirme également : *« Pour ce qui est de la Rate, un excès d'inquiétude lèse l'Intellect* [Yi] *»*[42].

Zhang Jie Bin dit : *« L'inquiétude est l'émotion qui se rattache au Poumon mais elle lèse aussi la Rate en raison de la relation Mère-Fils qui les unit »*[43].

NOTE CLINIQUE

L'inquiétude noue et fait stagner le Qi du Poumon. C'est P-7 Lieque qui est le point le plus efficace pour traiter la stagnation de Qi du Poumon qui provient de l'inquiétude.

Dans de nombreux cas, l'inquiétude peut aussi affecter directement le Foie, provoquant, d'après mon expérience clinique, une stagnation du Qi du Foie ou une montée du Yang du Foie. Dans les deux cas, lorsque l'inquiétude affecte le Foie, elle affecte les muscles des épaules, entraînant raideur et douleur des muscles trapèzes. Comme nous l'avons vu plus haut, Zhang Jie Bin considère que l'inquiétude affecte effectivement le Foie.

!

L'inquiétude peut aussi affecter directement le Foie, provoquant une stagnation du Qi du Foie ou une montée du Yang du Foie. Dans les deux cas, lorsque l'inquiétude affecte le Foie, elle affecte les muscles des épaules, entraînant raideur et douleur des muscles trapèzes.

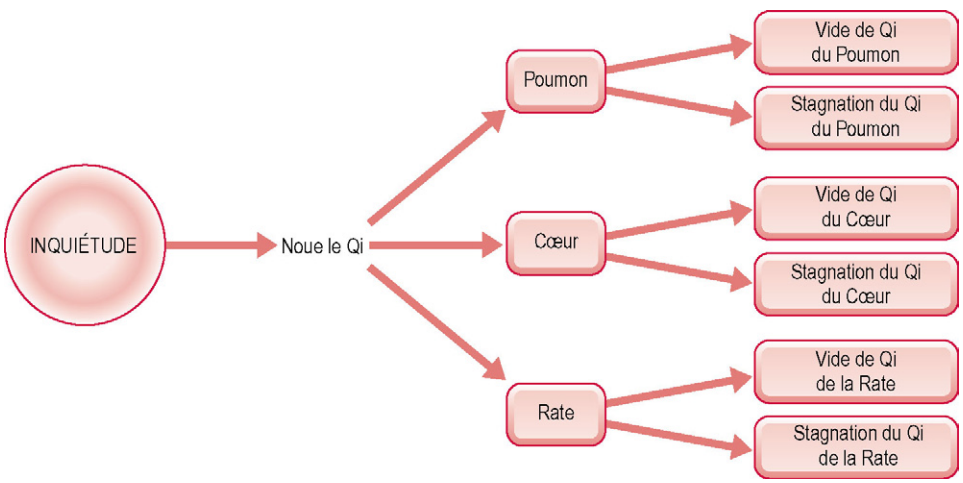


Figure 9.11 Effets de l'inquiétude.

Les signes et symptômes engendrés par l'inquiétude varient selon que cette inquiétude affecte le Poumon ou la Rate. Si l'inquiétude affecte le Poumon, elle engendre une sensation de gêne dans la poitrine, un léger essoufflement, une tension dans les épaules, parfois une toux sèche, une voix faible, des soupirs et un teint pâle.

Le pouls à la position Pouce à droite (pouls du Poumon) peut être légèrement Serré ou en Corde, ce qui montre que l'inquiétude a noué le Qi. Quand on évalue le pouls du Poumon, on doit garder à l'esprit que dans des conditions normales, il doit paraître légèrement mou (par rapport aux autres localisations du pouls) ; et donc, quand le pouls de Poumon paraît aussi dur que le pouls (normal) du Foie, il peut très bien être en Corde ou Serré.

Si l'inquiétude affecte la Rate, elle peut entraîner un petit appétit, une légère gêne épigastrique, une douleur et une distension abdominales, de la fatigue et un teint pâle. Le pouls à la position Barrière à droite (pouls de la Rate) est légèrement Serré mais Faible. Si l'inquiétude affecte aussi l'Estomac (ce qui arrive lorsqu'une personne est en proie à l'inquiétude au moment des repas), le pouls à la position Barrière à droite peut être Faible et Flottant.

Enfin, comme toutes les émotions, l'inquiétude affecte le Cœur et engendre une stagnation du Qi du Cœur avec des palpitations, une légère sensation de constriction dans la poitrine et de l'insomnie.

LE POULS ET L'INQUIÉTUDE

Lorsque l'inquiétude est la cause émotionnelle de la maladie, la pouls à la position du Poumon peut être Serré ou en Corde (sachant que le pouls du Poumon est naturellement relativement mou et qu'il n'a pas besoin de se raffermir beaucoup pour devenir « Serré » ou « en Corde »).

Si l'inquiétude affecte la Rate, le Pouls à la position de la Rate va être légèrement Serré mais Faible. Si l'inquiétude affecte aussi l'Estomac, la position Barrière à droite peut être Serrée mais Vide.

NOTE CLINIQUE

Les points que je pique pour l'inquiétude sont P-7 Lieque, C-7 Shenmen, GI-4 Hegu et DM-24 Shenting.

RÉSUMÉ

L'inquiétude

- L'inquiétude est une cause émotionnelle de la maladie que l'on rencontre très fréquemment dans notre civilisation.
- L'inquiétude noue le Qi, ce qui veut dire qu'elle entraîne une stagnation de Qi, et elle affecte à la fois le Poumon et la Rate.
- Dans certains cas, l'inquiétude peut affecter le Foie.
- Comme toutes les émotions, l'inquiétude affecte le Cœur et engendre une stagnation du Qi du Cœur.

L'excès de réflexion

L'excès de réflexion est très proche de l'inquiétude pour ce qui est de ses caractéristiques et de ses effets. Il consiste à ruminer certaines idées, à penser constamment à certains événements ou à certaines personnes (même si ceux-ci ne représentent pas une cause d'inquiétude), à ressasser sans arrêt le passé et, de façon générale, à passer sa vie à la penser intensément plutôt qu'à la vivre. Dans les cas extrêmes, l'excès de réflexion aboutit aux pensées obsessionnelles. Dans un sens différent, l'excès de réflexion comprend aussi un travail intellectuel excessif dans un cadre professionnel ou pendant les études (Fig. 9.12).

Certains médecins chinois actuels pensent que l'expression « excès de réflexion » est un terme fourre-tout qui recoupe en fait plusieurs émotions différentes. L'ouvrage contemporain *La psychologie en médecine chinoise* estime que « l'excès de réflexion » englobe « la réflexion prolongée, la tristesse et le ressentiment »[44]. L'inclusion du « ressentiment » sous le chapeau de « l'excès de réflexion » est intéressante car personnellement j'associerais plus le ressentiment à la colère, mais en fait cette émotion comporte effectivement à la fois des aspects liés à la colère et d'autres liés à « l'excès de réflexion » (compris au sens de rumination).

Ce même médecin pense que « l'excès de réflexion » a remplacé la « tristesse » dans la liste des émotions. En fait, le chapitre 5 des *Questions simples* répertorie cinq émotions qui sont la joie, la colère, la tristesse, l'inquiétude et la peur ; cette liste a plus tard été remplacée par une autre, composée de la joie, la colère, l'excès de réflexion, l'inquiétude et la peur[45].

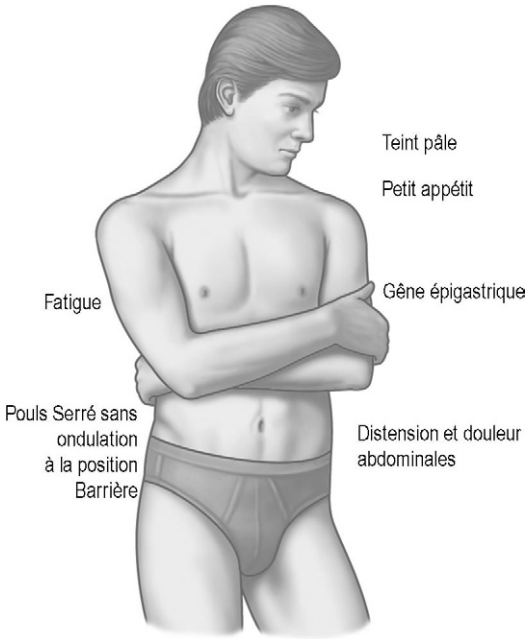


Figure 9.12 Tableau clinique de l'excès de réflexion.

L'excès de réflexion affecte la Rate et, comme l'inquiétude, noue le Qi. Le chapitre 39 des *Questions simples* dit :

« Sous l'effet de l'excès de réflexion, le [Qi] *du Cœur s'accumule et fait se concentrer l'Esprit ; le Qi Correct s'installe et ne circule pas et donc le Qi stagne »*[46].

Chen Wu Ze (1174) écrit :

« L'excès de réflexion lèse la Rate, le Qi stagne et ne circule pas correctement, il y a une accumulation dans le Réchauffeur

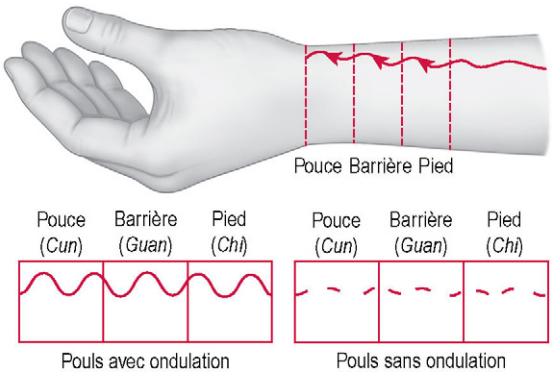


Figure 9.14 Pouls sans ondulation.

Moyen, la nourriture ne peut pas être digérée, il y a une distension abdominale et des contractures des membres. L'excès de réflexion provoque une stagnation de Qi[47].

L'excès de réflexion provoque donc des symptômes semblables à ceux de l'inquiétude décrits plus haut, c'est-à-dire un petit appétit, une légère gêne épigastrique, une douleur et une distension abdominales, de la fatigue et un teint pâle (Fig. 9.13). Le pouls de la position Barrière à droite (Rate) est légèrement Serré mais Faible.

La seule différence est que le pouls du côté droit n'est pas seulement légèrement Serré, mais aussi sans ondulation. On perçoit le pouls normal comme une vague qui se déplace sous les doigts depuis le Pied jusqu'au Pouce. Le pouls sans ondulation a perdu ce mouvement de vague du Pied au Pouce ; il donne au contraire l'impression que chaque position du pouls est indépendante des autres (Fig. 9.14). En cas d'excès de réflexion,

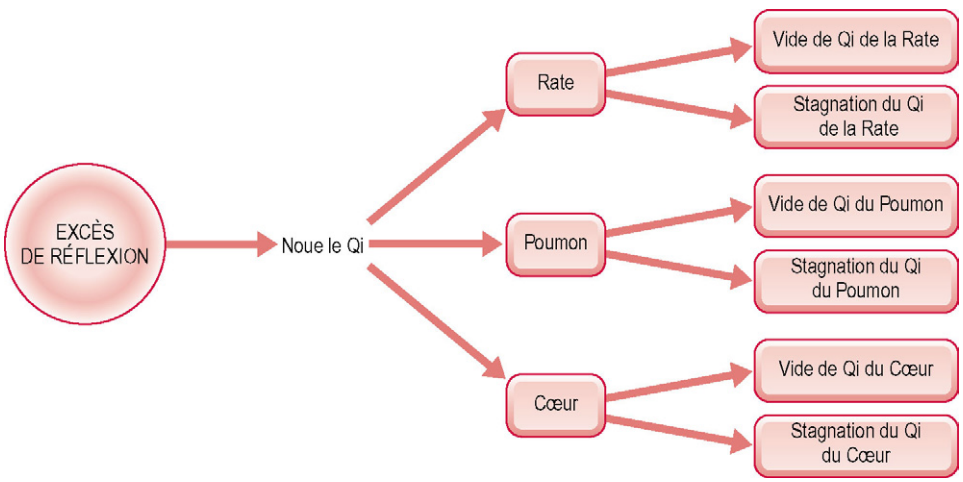


Figure 9.13 Effets de l'excès de réflexion.

le pouls perd son caractère ondulant uniquement à la position Barrière à droite. Quand le pouls est sans ondulation à la position Pouce et à la position Barrière, il indique la tristesse.

LE POULS ET L'EXCÈS DE RÉFLEXION

Lorsque l'excès de réflexion est la cause émotionnelle de la maladie, le pouls est légèrement Serré mais Faible à la position de la Rate. De plus, à la position Barrière, le pouls n'est pas seulement légèrement Serré, mais aussi sans ondulation.

L'énergie mentale positive qui correspond à l'excès de réflexion est bien sûr la contemplation tranquille et la méditation. Cette même énergie mentale qui fait que nous sommes capables de contemplation et de méditation va, quand elle est excessive et mal dirigée, produire une réflexion excessive, de la rumination ou même des pensées obsessionnelles.

RÉSUMÉ

L'excès de réflexion

- L'excès de réflexion consiste à ruminer certaines idées, à penser constamment à certains événements ou à certaines personnes (même si ceux-ci ne représentent pas une cause d'inquiétude), à ressasser sans arrêt le passé et, de façon générale, à passer sa vie à la penser intensément plutôt qu'à la vivre.
- Dans les cas extrêmes, l'excès de réflexion mène à des pensées obsessionnelles.
- L'excès de réflexion comprend aussi un travail intellectuel excessif dans un cadre professionnel ou pendant les études.
- L'excès de réflexion affecte la Rate et, comme l'inquiétude, noue le Qi.

La tristesse et le chagrin

La tristesse et le chagrin sont des émotions extrêmement répandues chez nos patients occidentaux et, d'après moi, probablement la cause émotionnelle de la maladie la plus fréquente. La tristesse et le chagrin découlent généralement d'une perte.

La tristesse comporte aussi le regret, comme lorsqu'on regrette une action ou une décision du passé, et que l'Esprit est en permanence tourné vers ce temps-là. La tristesse et le chagrin affectent le Poumon et le Cœur (Fig. 9.15).

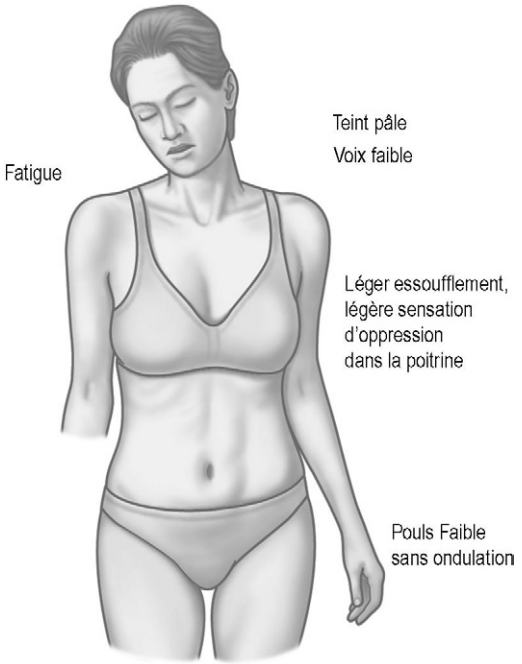


Figure 9.15 Tableau clinique de la tristesse et du chagrin.

En fait, selon les *Questions simples*, la tristesse affecte le Poumon par l'intermédiaire du Cœur. Le chapitre 39 dit :

La tristesse gêne et agite le Cœur ; ceci oppresse les lobes du Poumon, le Réchauffeur Supérieur est obstrué, le Qi Nourricier et le Qi Protecteur ne peuvent plus circuler librement, la Chaleur s'accumule et dissout le Qi[48].

Ce passage montre donc que la tristesse touche d'abord le Cœur ; le Poumon est affecté ensuite, car le Poumon et le Cœur sont situés dans le Réchauffeur Supérieur.

C'est ce que confirme un passage du chapitre 44 des *Questions simples* dans lequel il est dit : *« La tristesse bloque le méridien du Maître du Cœur et agite le Yang à l'intérieur ; cela provoque des saignements sous le cœur »*[49]. Une traduction des *Questions simples* réalisée par des médecins chinois traduisent les « saignement sous le cœur » par « hématuries ».

Le Poumon gouverne le Qi, et la tristesse et le chagrin affaiblissent le Qi (Fig. 9.16). Cela se manifeste souvent au pouls, qui prend un caractère Faible aux deux positions Pouce (Cœur et Poumon). En particulier, le

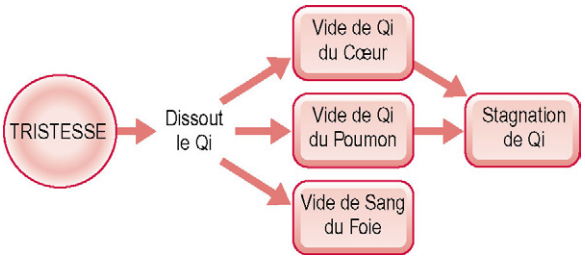


Figure 9.16 Effets de la tristesse et du chagrin.

pouls des deux positions Pouce est Court et sans ondulation, c'est-à-dire qu'il ne s'écoule pas d'un mouvement régulier vers le pouce.

Comme nous l'avons vu plus haut, on perçoit le pouls normal comme une vague qui se déplace sous les doigts depuis le Pied jusqu'au Pouce. Le pouls sans ondulation a perdu ce mouvement de vague du Pied au Pouce ; il donne au contraire l'impression que chaque position du pouls est indépendante des autres. En cas de tristesse, le pouls manque d'ondulation aux positions Pouce et Barrière.

LE POULS ET LA TRISTESSE

Lorsque la tristesse est la cause émotionnelle de la maladie, le pouls est faible aux deux positions Pouce à gauche et à droite (Cœur et Poumon). En particulier, le pouls aux deux positions Pouce est Court et manque d'ondulation, c'est-à-dire qu'il ne s'écoule pas d'un mouvement régulier vers le pouce. En cas de tristesse, le pouls manque d'ondulation aux positions Pouce et Barrière.

La tristesse peut également provoquer une stagnation de Qi dans le Cœur et le Poumon, auquel cas le pouls va être légèrement Serré aux deux positions Pouce.

NOTE CLINIQUE

La tristesse fait que le pouls n'a pas d'ondulation. Au lieu de se déplacer sous les doigts depuis le Pied jusqu'au Pouce, il donne l'impression que chaque position du pouls est indépendante des autres. Un tel pouls est un signe très fiable de tristesse.

La tristesse et le chagrin provoquent d'autres symptômes comme une voix faible, de la fatigue, un teint pâle, un léger essoufflement, des pleurs et une légère sensation d'oppression dans la poitrine. Chez la femme, le vide du Qi du Poumon dû à la tristesse ou au chagrin évolue souvent vers le vide de Sang avec aménorrhée.

Bien que la tristesse et le chagrin épuisent le Qi et donc conduisent à un vide de Qi, ces émotions peuvent aussi, au bout d'un certain temps, entraîner une stagnation de Qi car le Qi du Poumon et du Cœur, lorsqu'il est insuffisant, ne peut plus circuler correctement dans la poitrine. Dans ce cas, le pouls va être légèrement Serré aux deux positions Pouce.

Comme nous l'avons dit précédemment, chaque émotion peut affecter d'autres organes que celui qui leur « correspond ». Par exemple, le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* signale que le Foie est lésé par la tristesse plutôt que par la colère : *« Lorsque la tristesse affecte le Foie, elle lèse l'Âme Éthérée ; il s'ensuit de la confusion mentale ... le Yin est endommagé, les tendons se contractent et une gêne au niveau des hypochondres apparaît »*[50]. Cela montre bien comment les organes peuvent être affectés par des émotions autres que l'émotion « spécifique » qui leur correspond. Dans ce cas, la tristesse peut naturellement affecter l'Âme Éthérée, et donc le Sang du Foie et le Yin du Foie. La tristesse a pour effet d'épuiser le Qi et donc, dans certains cas, elle épuise aussi le Yin du Foie, entraînant de la confusion mentale, de la dépression, une incapacité à donner un sens à la vie et une impossibilité à planifier son existence.

Cas clinique

Une femme de 40 ans présentait un fort stress dû à son divorce, qui lui causait une grande tristesse. Elle avait souvent envie de pleurer. Elle se sentait sans but et remettait en cause sa capacité de relation avec les hommes ; elle se trouvait à un tournant de sa vie et ne savait pas quelle direction prendre. Elle dormait mal et son pouls était Rugueux.

Il s'agit-là d'un exemple typique de la tristesse qui affecte le Foie, et donc l'Âme Éthérée. Elle a été traitée et soulagée de façon spectaculaire grâce à des points du Vaisseau Yin de Liaison (*Yin Wei Mai*) (MC-6 Neiguan à droite et Rte-4 Gongsun à gauche) et à V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-47 Hunmen.

Le Dr John Shen considère que le chagrin qui ne s'exprime pas et qui se vit sans larmes affecte le Rein. Selon lui, lorsque le chagrin est intériorisé et ne provoque

pas de larmes, les liquides ne peuvent pas sortir (sous la forme de larmes) et ils perturbent le métabolisme des liquides au niveau du Rein. C'est une situation que l'on rencontre lorsque le chagrin a été contenu pendant de nombreuses années[51].

Personnellement, je trouve que la tristesse et le chagrin sont une cause très fréquente et importante de maladie chez les patients occidentaux, bien plus que la « colère ». Comme je l'ai déjà dit, je pense que les ouvrages chinois exagèrent le rôle de la colère comme cause de la maladie.

Quelles sont les causes de la tristesse et du chagrin chez les patients occidentaux ? En dehors de causes évidentes comme le deuil, de très nombreux patients occidentaux de tout âge souffrent de tristesse et de chagrin à la suite d'une rupture sentimentale ou d'une séparation. Autrement dit, la tristesse et le chagrin sont essentiellement liés à la *perte*, que ce soit celle d'un être cher en cas de décès, ou celle d'un compagnon ou d'une compagne à la suite d'une séparation.

MacLean (qui est l'auteur de la théorie du cerveau triunique présentée au chapitre 14) estime que les origines du langage humain viennent très probablement de la relation mère-enfant, le babillage reposant sur une association de voyelles et de consonnes qui apparaît environ 8 semaines après la naissance. Il distingue de tous les autres le cri de séparation, cri qui change lentement de ton et comporte un son vocalique prolongé (*aaah*), cri de détresse lié à la plus douloureuse des émotions, la séparation[52]. Je crois que le chagrin qui découle de la séparation est probablement l'émotion la plus fondamentale et primordiale (et donc la plus puissante) et qu'elle joue un rôle énorme dans les troubles psychiques et émotionnels que nous sommes amenés à voir en pratique clinique.

Il est très important de se souvenir que la stagnation de Qi affecte non seulement le Foie mais aussi, surtout en cas de troubles émotionnels, le Cœur et le Poumon. La tristesse, le chagrin et l'inquiétude sont des causes classiques de stagnation du Qi touchant le Poumon et le Cœur. Par exemple, chez les femmes, la stagnation de Qi du Poumon affecte la poitrine et les seins et, à long terme, peut provoquer des boules au sein (bénignes ou malignes). D'après mon expérience clinique, chez les femmes occidentales, il s'agit là d'une cause de boules au sein plus fréquente que la stagnation du Qi du Foie.

Le Dr Xia Shao Nong pense que les boules au sein et le cancer du sein sont dus à la tristesse et au chagrin découlant d'un veuvage, d'une rupture sentimentale, d'un divorce, de la perte d'un enfant ou du décès précoce de son époux. Tous ces événements, surtout s'ils sont subits, perturbent l'Esprit et engendrent une stagnation et un épuisement du Qi. Il est intéressant de constater que tous les événements mentionnés par le Dr Xia Shao Nong impliquent une *séparation* et une *perte*.

NOTE CLINIQUE

Les points que j'utilise en cas de tristesse et de chagrin sont P-7 Lieque, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, C-7 Shenmen, V-13 Feishu et DM-12 Shenzhu.

RÉSUMÉ

La tristesse et le chagrin

- La tristesse et le chagrin affectent le Poumon et le Cœur.
- La tristesse et le chagrin épuisent le Qi.
- La tristesse engendre souvent un pouls sans ondulation c'est-à-dire un pouls qui a perdu ce mouvement de vague du Pied au Pouce ; il donne au contraire l'impression que chaque position du pouls est indépendante des autres. En cas de tristesse, le pouls manque d'ondulation aux positions Pouce et Barrière.
- La tristesse et le chagrin épuisent le Qi mais, au bout d'un certain temps, ils conduisent aussi à une stagnation de Qi.
- Dans certains cas, la tristesse lèse le Foie.
- Le Dr John Shen considère que le chagrin qui ne s'exprime pas et qui se vit sans larmes affecte le Rein.
- La tristesse et le chagrin viennent souvent d'une rupture sentimentale ou de l'effondrement d'un mariage.

La peur

La peur recouvre tant l'état chronique de peur et d'anxiété, que la frayeur brutale. La peur affaiblit le Qi du Rein et fait descendre le Qi. Le chapitre 39 des *Questions simples* dit : *« La peur affaiblit l'Essence, elle bloque le Réchauffeur Supérieur, ce qui fait descendre le Qi au Réchauffeur Inférieur »*[53]. Le Qi qui descend peut se manifester, par exemple, par l'énurésie chez les enfants et l'incontinence urinaire ou la diarrhée chez les adultes à la suite d'une frayeur brutale. Voir la figure 9.17.

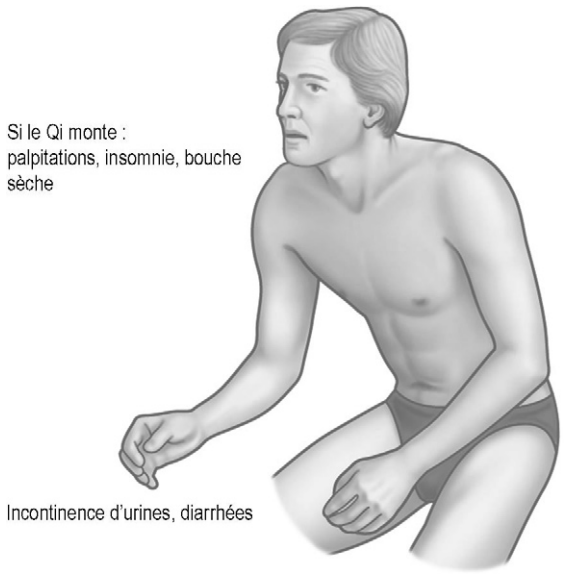


Figure 9.17 Tableau clinique de la peur.

Dans la peur comprise au sens de frayeur, le pouls du Rein est Faible.

Cette citation des *Questions simples* est intéressante car elle dit que la peur *bloque* le Réchauffeur Supérieur (avec, pour conséquence, la descente du Qi du Réchauffeur Inférieur), ce qui laisse à penser que la peur ne fait pas seulement « descendre le Qi » (comme on le dit généralement) mais qu'elle provoque aussi une certaine stagnation de Qi dans le Réchauffeur Supérieur (Fig. 9.18).

NOTE CLINIQUE
La peur fait descendre de Qi en *bloquant* le Réchauffeur Supérieur. Pour traiter la peur, il ne faut donc pas se contenter de simplement faire monter le Qi, par exemple en piquant DM-20 Baihui, mais il faut aussi débloquer le Qi dans le Réchauffeur Supérieur en piquant C-5 Tongli et P-7 Lieque.

Des situations d'anxiété et de peur chroniques vont avoir différents effets sur le Qi, selon l'état du Cœur. Si le Cœur est fort, la peur fait descendre le Qi, mais s'il est faible, elle va faire s'élever le Qi et provoquer des symptômes comme des palpitations, de l'insomnie, une bouche sèche, une rougeur des pommettes, des sensations vertigineuses et un pouls relativement Vaste aux deux positions Pouce, et Rapide. Dans ce cas là, le pouls du Rein est Faible et le pouls du Cœur est relativement Vaste.

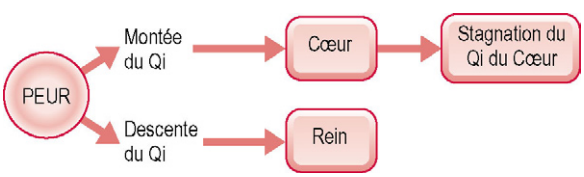


Figure 9.18 Effets de la peur.

D'après moi, la peur (qui est la réaction à un stimulus externe réel) fait effectivement descendre le Qi, mais un état chronique d'anxiété va faire monter le Qi. Certains psychologues font une distinction entre la peur et l'anxiété qui explique leurs effets sur le Qi. Öhman écrit : *« La peur diffère de l'anxiété essentiellement parce qu'elle a un stimulus identifiable qui peut l'expliquer. L'anxiété est un « pré-stimulus » alors que la peur est un « post-stimulus »*[54].

Epstein estime que la peur est liée à une conduite d'adaptation, surtout de fuite ou d'évitement. Mais lorsque la personne ne réussit pas à faire face, la peur se transforme en anxiété. La peur est donc un mobile d'évitement, et l'anxiété une peur non résolue ou un état de stimulation indirecte consécutif à la perception d'une menace[55].

L'expérience m'a montré qu'indépendamment des tableaux pathologiques impliqués, dans l'anxiété chronique, il y a toujours un manque de communication entre le Cœur et le Rein. Physiologiquement, le Cœur et le Rein communiquent l'un avec l'autre ; le Qi du Cœur descend au Rein et le Qi du Rein monte au Cœur. L'anxiété chronique rend impossible la montée du Qi du Rein et « l'entrave ». Le Qi du Cœur ne peut pas descendre au Rein et le Rein ne peut pas l'enraciner (Fig. 17.4).

Il est intéressant de voir que la corrélation entre la peur et le Rein qui existe dans la médecine chinoise se retrouve dans la façon dont la médecine occidentale considère la réaction au stress et à la peur. En fait, lorsque nous sommes soumis à des situations faisant naître la peur, les glandes surrénales (c'est-à-dire le « Rein » de la médecine chinoise) sécrètent une hormone stéroïde.

LE POULS ET LA PEUR
La peur, comprise au sens de frayeur, rend le pouls du Rein Faible. Dans l'anxiété chronique, caractérisée par un manque de communication entre le Cœur et le Rein, le pouls du Rein est Faible et le pouls du Cœur est relativement Vaste.

Il y a d'autres causes de peur qui ne sont pas liées au Rein. Le vide de Sang du Foie et le vide de la Vésicule Biliaire peuvent aussi rendre une personne peureuse. Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* dit : *« Si le Sang du Foie souffre de vide, la peur apparaît »*[56].

La contrepartie positive de la peur au sein des énergies mentales du Rein est la souplesse, la capacité à s'accommoder de périodes d'adversité et à endurer les épreuves avec calme.

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise en cas de peur sont Rn-3 Taixi, Rn-4 Dazhong, DM-20 Baihui et C-7 Shenmen.

RÉSUMÉ

La peur

- La peur recouvre tant l'état chronique de peur et d'anxiété, que la frayeur brutale.
- La peur affaiblit le Qi du Rein et fait descendre le Qi.
- Des situations d'anxiété et de peur chroniques vont avoir différents effets sur le Qi, selon l'état du Cœur. Si le Cœur est fort, la peur fait descendre le Qi, mais s'il est faible, elle va faire s'élever le Qi sous forme de Chaleur Vide.
- Le vide de Sang du Foie et le vide de la Vésicule Biliaire peuvent aussi rendre une personne peureuse.

Le choc émotionnel

Le choc émotionnel disperse le Qi, et affecte le Rein et le Cœur. Il épuise brusquement le Qi du Cœur, rétrécit le Cœur et peut entraîner des palpitations, de l'essoufflement et des insomnies. Voir la figure 9.19.

Le choc émotionnel se reflète souvent dans le pouls sous forme d'un pouls appelé « Remuant » (*Dong*), c'est-à-dire un pouls qui est court, glissant, en forme de haricot, rapide, et qui donne l'impression de « vibrer » lors des pulsations.

Au chapitre 39 des *Questions simples*, il est dit : *« Le choc émotif affecte le Cœur et le prive de résidence, l'Esprit n'a plus de logis et ne peut se reposer, de sorte que le Qi devient chaotique »*[57].

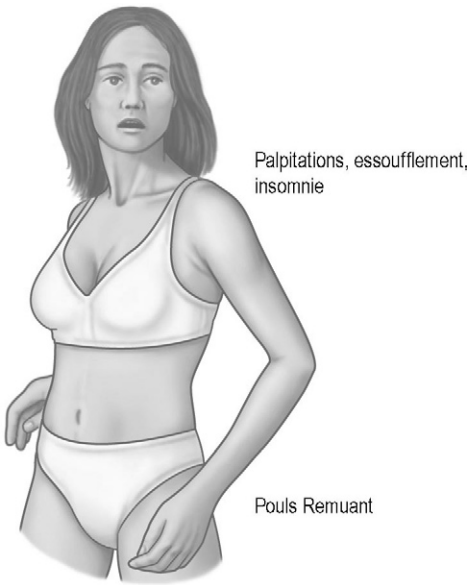


Figure 9.19 Tableau clinique du choc émotionnel.

Le choc émotionnel « ferme » aussi le Cœur ou le resserre. Cela se traduit par une teinte bleutée sur le front, et un pouls Serré et Fin (Fig. 9.20).

LE POULS ET LE CHOC ÉMOTIONNEL
Lorsque le choc émotionnel est la cause de la maladie, le pouls est « Remuant » (*Dong*), c'est-à-dire qu'il est court, glissant, en forme de haricot, rapide, et qui donne l'impression de « vibrer » lors des pulsations. Ce pouls va aussi être Serré et Fin.

Le choc émotionnel atteint aussi le Rein, car le corps puise dans l'Essence du Rein pour compenser le brusque épuisement du Qi. Il peut donc provoquer des symptômes tels que des transpirations nocturnes, une bouche sèche, des vertiges ou des acouphènes.

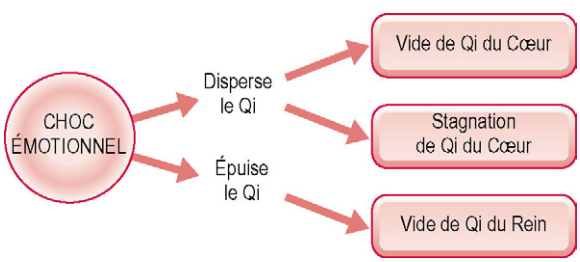


Figure 9.20 Effets du choc émotionnel.

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise en cas de choc émotionnel sont C-7 Shenmen, DM-20 Baihui, RM-15 Jiuwei et Rn-4 Dazhong.

RÉSUMÉ

Le choc émotionnel

- Le choc émotionnel disperse le Qi et affecte le Rein et le Cœur.
- Il épuise brusquement le Qi du Cœur et resserre le Cœur.
- Le choc émotionnel atteint aussi le Rein, car le corps puise dans l'Essence du Rein pour compenser le brusque épuisement du Qi.

L'amour

Par « amour » nous n'entendons pas ici l'affection normale que se portent les êtres humains, comme par exemple l'amour des parents pour leurs enfants et réciproquement, ou les sentiments que partagent des amoureux, mais plutôt l'amour obsédant pour une personne en particulier. L'amour est aussi cause de maladie quand il est mal dirigé, comme cela arrive, par exemple, lorsque quelqu'un aime une personne qui le blesse en permanence, que ce soit physiquement ou psychologiquement. La jalousie obsessionnelle entre aussi dans cette vaste catégorie de « l'amour » (Fig. 9.21).

L'inclusion de « l'amour » dans les causes émotionnelles de la maladie en médecine chinoise est intéressante car elle reflète une attitude et une vision totalement différentes de celles que nous avons en Occident. Shaver, Wu et Schwartz ont interrogé des jeunes gens aux USA, en Italie et dans la République populaire de Chine sur leurs expériences affectives. Dans toutes les cultures, les hommes et les femmes interrogés sont tombés totalement d'accord sur la définition de toutes les émotions à l'exception de celle de l'amour. Les américains et les italiens ont assimilé l'amour au bonheur ; l'amour passionné et l'amour compatissant ont tous deux été décrits comme des expériences fortement positives. Les étudiants chinois, par contre, ont donné une vision plus sombre de l'amour. En Chine, l'amour passionné a tendance à être associé à des idéogrammes traduisant une « toquade », un « amour non partagé », la « nostalgie », et les « souffrances de l'amour »[58].

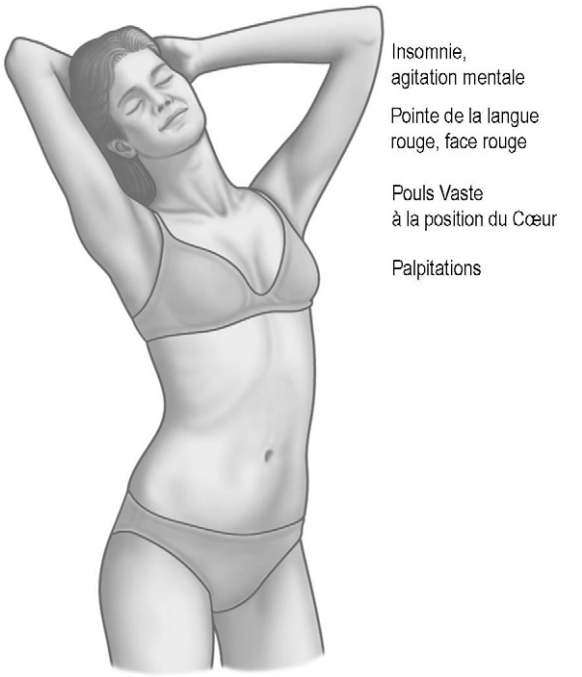


Figure 9.21 Tableau clinique de l'amour.

« L'amour », pris au sens défini ci-dessus, affecte le Cœur et accélère le Qi. Cela se traduit à la position Pouce du pouls, à gauche (Cœur), qui prend un caractère Vaste ; le pouls va aussi être Rapide. Il peut apparaître des symptômes comme des palpitations, une rougeur de la pointe de la langue, une rougeur du visage, de l'insomnie et de l'agitation mentale (Fig. 9.22).

LE POULS ET L'AMOUR
Lorsque « l'amour » est la cause émotionnelle de la maladie, le pouls est Vaste et Rapide.

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise pour traiter « l'amour » au sens défini plus haut sont C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei et DM-19 Houding.

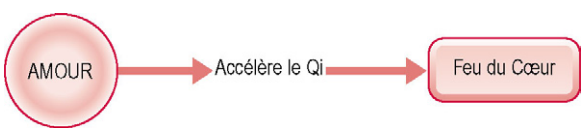


Figure 9.22 Effets de l'amour.

RÉSUMÉ

L'amour

- Par « amour » nous n'entendons pas ici l'affection normale que se portent les êtres humains, mais plutôt l'amour obsédant pour une personne en particulier.
- L'amour est aussi cause de maladie quand il est mal dirigé, comme cela arrive, par exemple, lorsque quelqu'un aime une personne qui le blesse en permanence, que ce soit physiquement ou psychologiquement.
- La jalousie obsessionnelle entre aussi dans cette vaste catégorie.
- « L'amour » affecte le Cœur et accélère le Qi.

Le désir

Comme je l'ai dit plus haut, le « désir » doit être compris ici dans le contexte des trois grandes philosophies chinoises que sont le confucianisme, le bouddhisme et le taoïsme. Toutes trois considèrent « l'envie » ou le « désir ardent » comme la racine des souffrances psychiques et émotionnelles. Voir la figure 9.23.

Comme nous l'avons vu plus haut, les taoïstes évitaient toutes relations sociales et conseillaient de « suivre le Tao », c'est-à-dire l'absence de désirs (*wu yu*) et la « non action » (*wu wei*) Ils considéraient que le désir les détournait du Tao. Les bouddhistes voyaient le « désir » comme la racine des souffrances humaines. Selon eux, notre existence même commence lorsque, dans le bardo (le moment situé après la mort et avant une nouvelle incarnation), l'esprit ressent une envie et un désir intenses qui l'amènent à être attiré par la chaleur d'une matrice et à s'incarner. Plus tard dans la vie, le désir fait que notre esprit va vouloir saisir des objets comme un singe qui va d'un arbre à l'autre.

Enfin, les confucianistes pensaient que le vrai « gentilhomme » (traduction erronée du terme d'origine, *jun zi*, qui renvoie aussi bien aux femmes qu'aux hommes) ne devait pas se laisser perturber par les émotions car celles-ci obscurcissent sa vraie nature.

Dans le contexte de la médecine chinoise, le « désir » est un état constant de désirs jamais satisfaits, que ce soit des désirs d'objets matériels ou le besoin d'une reconnaissance sociale. Il est intéressant de constater que, bien qu'ancré dans les philosophies chinoises anciennes, le « désir » n'en n'est pas moins une cause émotionnelle de maladie fréquente dans nos sociétés de consommation occidentales, dans lesquelles le « désir » est non seulement présent mais constamment stimulé par la publicité.

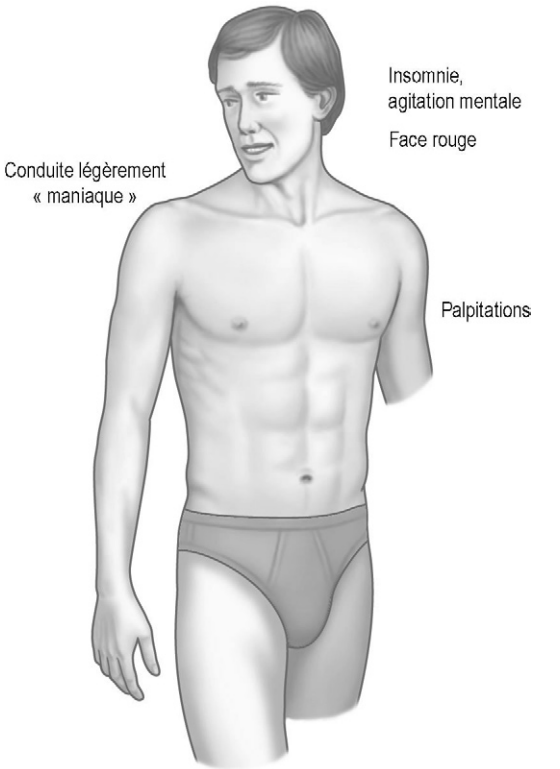


Figure 9.23 Tableau clinique du désir.

Le désir affecte le Cœur et disperse le Qi ; en agitant le Feu Ministre, il affecte aussi le Maître du Cœur. En cas de maladie, le Feu Ministre fait référence à un Feu Vide pathologique, excessif, qui provient du Rein (Fig. 9.24). Il provient du Rein et affecte le Maître du Cœur et donc l'Esprit. C'est pour cette raison que le « Feu Ministre » renvoie au Feu physiologique ou pathologique du Rein et du Maître du Cœur. C'est également ce qui explique que la position Pied du pouls, à droite, est assignée au Yang du Rein par certains et au Maître du Cœur par d'autres.

Si l'Esprit est calme, stable et satisfait, le Maître du Cœur se conforme à ses directives, et la vie est heureuse

Figure 9.24 Effets du désir.

et équilibrée. Si l'Esprit est faible et insatisfait, le Maître du Cœur se plie à la pression des désirs et la personne convoite en permanence de nouveaux objets ou cherche sans cesse à être reconnue par les autres ; pourtant, même quand elle satisfait ces désirs, elle n'est jamais apaisée et éprouve encore plus de frustration. C'est pourquoi le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme insistent sur la nécessité de réduire ses désirs pour éviter que le Feu Ministre n'agite l'Esprit.

Le désir provoque un Feu du Cœur ou une Chaleur Vide du Cœur, selon l'état sous-jacent de la personne. En cas de Feu du Cœur, on va avoir des palpitations, une face rouge, de la soif, de l'insomnie, de l'agitation et une conduite légèrement « maniaque ». Dans ce cas, le pouls va être Vaste et Rapide.

Si la personne a une tendance au vide de Yin, ce qui est fréquent chez les gens surmenés, elle va souffrir de Chaleur Vide du Cœur, avec palpitations, rougeur des pommettes, gorge sèche, insomnie et agitation mentale. Dans ce cas, le pouls va être Vaste mais Vide et Rapide.

LE POULS ET LE DÉSIR
Lorsque le désir est la cause émotionnelle de la maladie, le pouls est Vaste et Rapide (en cas de Feu du Cœur) ou Vaste, Vide et Rapide (en cas de Chaleur Vide du Cœur).

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise pour traiter le désir sont C-7 Shenmen, DM-19 Houding, RM-15 Jiuwei et MC-7 Daling.

RÉSUMÉ

Le désir

- Le « désir » doit être compris ici dans le contexte des trois grandes philosophies chinoises que sont le confucianisme, le bouddhisme et le taoïsme.
- Ces trois philosophies considèrent le « désir » ou le « désir ardent » comme la racine des souffrances psychiques et émotionnelles.
- Dans le contexte de la médecine chinoise, le « désir » est un état constant de désirs jamais satisfaits, que ce soit des désirs d'objets matériels ou le besoin d'une reconnaissance sociale.
- Le désir affecte le Cœur et disperse le Qi ; en agitant le Feu Ministre, il affecte aussi le Maître du Cœur.
- Le désir provoque un Feu du Cœur ou une Chaleur Vide du Cœur, selon l'état sous-jacent de la personne.

Le sentiment de culpabilité

Car tous ayant fauté, tous étaient privés de la gloire de Dieu.

Épitre aux Romains 3.23[59]

En Lui, nous avons le rachat par son sang, la rémission de nos péchés, selon la richesse de sa grâce prodiguée en toute sagesse et intelligence.

Lettre aux Éphésiens 1.7[60]

Approchons nous de Dieu avec un cœur vrai dans la plénitude de la foi, les cœurs purifiés d'une conscience criminelle, le corps lavé à l'eau pure.

Épître aux Hébreux 10.22[61]

Quiconque garde toute la Loi mais trébuche sur un point devient coupable de tout.

Épître de Saint Jacques 2.10[62]

Le sentiment de culpabilité est une émotion très répandue en Occident mais complètement absente des livres de médecine chinoise. On pourrait penser que le sentiment de culpabilité n'existe tout simplement pas dans la psyché et l'âme chinoises. Il faut admettre qu'il est intrinsèquement lié aux religions judéo-chrétiennes, et plus particulièrement à la religion chrétienne et à son idée de « péché originel ».

En chinois, il existe plusieurs expressions qui évoquent le sentiment de culpabilité et toutes renvoient à la « culpabilité » au sens légal du terme plutôt qu'à un *sentiment* de culpabilité. Il existe une expression courante pour exprimer ce sentiment de culpabilité qui est *you zui e gan*, qui signifie littéralement « avoir un sentiment de culpabilité », et dans laquelle *zui* veut dire « culpabilité » ou « crime » au sens légal.

Je n'ai jamais rencontré, dans les textes chinois contemporains, d'expressions évoquant le « sentiment de culpabilité ». On pourrait avancer que cela s'explique par le fait que, dans nos sociétés judéo-chrétiennes, le

sentiment de culpabilité est très répandu alors qu'il est plus ou moins absent dans les sociétés orientales. En fait, ce concept est totalement absent dans les trois grandes religions chinoises que sont le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme. Confucius ne croyait même pas en la vertu de la punition en cas de crimes.

Fingarette confirme que le concept de sentiment de culpabilité est absent des Analectes de Confucius[63]. Néanmoins, les Analectes utilisent effectivement le mot *chi* dans plusieurs passages mais ce mot renvoie plus à la honte qu'au sentiment de culpabilité. Fingarette écrit :

Si l'on est conscient d'une différence cruciale de perspective, ces textes qui parlent de chi penchent eux-mêmes facilement vers une assimilation de la honte vue par Confucius au sentiment de culpabilité occidental. Bien que le chi soit sans aucun doute un concept moral, la situation morale à laquelle il correspond est celle d'une personne dont le statut et le rôle sont définis par des li (des rites). Chi va vers l'extérieur, pas vers l'intérieur. Il ne s'agit pas, comme dans le sentiment de culpabilité d'un état intérieur, d'une répugnance par rapport à une corruption interne, d'une auto-dénigration, de la prise de conscience qu'en tant que être humain, indépendamment de son statut et de sa réputation publiques, une personne est médiocre et condamnable. Le concept confucianiste de honte est un vrai concept moral mais il est tourné vers une moralité centrée sur les li, un comportement social défini par des cérémonies traditionnelles plutôt que sur le cœur profond de l'être[64].

La différence entre la honte et le sentiment de culpabilité est présentée plus en détail dans la partie réservée à la « honte ».

Il faut insister sur le fait que ce qui nous concerne ici, dans ce chapitre sur les émotions, est non pas la culpabilité mais le *sentiment* de culpabilité, qui est sans lien aucun avec un crime ou une transgression véritable. Par exemple, quelqu'un peut avoir commis un crime sans ressentir le moindre sentiment de culpabilité ; inversement, quelqu'un peut très bien ressentir un sentiment de culpabilité sans s'être rendu coupable du moindre crime ou de la moindre transgression.

Le sentiment de culpabilité (et la honte) sont considérés par certains comme des émotions « morales » car elles reposent sur la moralité[65]. Wollheim écrit :

Le rôle des émotions morales est de fournir à la personne un comportement, une orientation. Ce qui caractérise les émotions morales est que ce comportement devient réflexe. C'est une attitude que la personne a envers elle-même, elle-même en tant que personne[66].

Le sentiment de culpabilité est fortement lié à la conscience de soi et plus précisément à une conscience négative de soi, ce qui constitue probablement une raison importante de l'absence de sentiment de culpabilité dans la culture chinoise, car le soi de la culture chinoise n'est pas le soi individuel, psychique de la culture occidentale mais un soi socialement construit. Cela peut aussi expliquer la présence de la honte dans la culture chinoise (liée à un sens social du soi) et l'absence de sentiment de culpabilité (lié à un soi individuel). Ces idées seront développées plus en détail dans le chapitre 15.

Le sentiment de culpabilité peut se manifester de différentes façons, répertoriées ci-dessous.

- Le sentiment d'être responsable de malheurs qui arrivent à soi-même ou aux autres.
- Le sentiment de regret quant à des actes négatifs réels ou imaginaires relevant à la fois du passé et du présent.
- Le sentiment d'être responsable (et coupable) de tout ce qui arrive de négatif dans sa famille ou celle de son conjoint.
- Prendre à son compte les malheurs ou les problèmes des autres.

Outre les exemples ci-dessus des conséquences d'un sentiment de culpabilité, celui-ci peut engager la personne à opérer des changements extrêmement importants et radicaux dans son couple ou son activité professionnelle. Autrement dit, un sentiment de culpabilité subconscient peut jouer un rôle dans le choix d'une profession ou d'un partenaire. Malheureusement, lorsque de tels choix sont motivés par le sentiment de culpabilité, ils peuvent souvent s'avérer être de mauvais choix.

Les exemples ci-dessus ne sont que quelques exemples du type de conduite découlant d'un sentiment de culpabilité. Un sentiment de culpabilité peut provenir de la transgression de tabous sociaux ou religieux, ou du fait qu'une personne a fait quelque chose de « mal » qu'elle regrette plus tard. Ceux qui ont tendance à se reprocher à eux-mêmes tout ce qui va de travers peuvent aussi souffrir d'un sentiment injustifié et subjectif de culpabilité. Ce genre de sentiment est alors encore plus destructeur.

Le sentiment de culpabilité constitue le cœur même de la psychologie et de la théologie judéo-chrétiennes et il s'agit d'une pierre angulaire importante des théories de Freud.

Il est important de faire la distinction entre le sentiment subjectif de culpabilité et ses contreparties objectives. Par exemple, quelqu'un peut être reconnu coupable par une cour de justice sans *ressentir* de sentiment de culpabilité ;

dans un contexte religieux, une personne peut se juger coupable devant Dieu, là encore, sans *ressentir* de sentiment de culpabilité ; quelqu'un peut aussi être déclaré coupable d'avoir fait quelque chose de répréhensible et ne pas se *sentir* coupable.

C'est donc le *sentiment* de culpabilité qui est de première importance. Ceux qui ont tendance à se reprocher à eux-mêmes tout ce qui va de travers peuvent aussi souffrir d'un sentiment injustifié et subjectif de culpabilité.

Le sentiment de culpabilité est le reproche que l'on adresse à soi-même pour des actions négatives réelles ou un sentiment inné de culpabilité sans relation aucune avec un acte négatif quelconque. Le sentiment de culpabilité comporte un sentiment d'inadéquation et de désespoir que l'on ne retrouve pas dans la honte (voir plus bas). Dans le sentiment de culpabilité, il n'est point besoin qu'il y ait un outrage précis ; la doctrine du péché originel en est une parfaite illustration. Lorsqu'une personne est assaillie par un sentiment de culpabilité, c'est elle-même qui est son propre juge, et un juge plus impitoyable et moins sensé qu'un vrai juge.

Le sentiment de culpabilité est tourné vers soi-même et son objet est le moi ; dans ce sens, c'est presque l'émotion qui « s'oppose » à la colère qui, elle, est totalement dirigée contre une personne extérieure.

Le sentiment de culpabilité repose sur des critères moraux et implique la transgression d'une loi morale. La « mythologie » de la culpabilité correspond à la doctrine du péché originel. « L'autorité » qui édicte les critères est absolue et incontestable. Le sentiment de culpabilité est une émotion « sombre », sans rédemption possible, bien plus « sombre » que la honte.

Le sentiment de culpabilité peut avoir différents effets selon les personnes. Tout d'abord, il peut engendrer une stagnation de Qi et affecter n'importe quel organe, mais ce sont le plus souvent le Poumon, le Cœur, le Foie et le Rein qui sont touchés (Fig. 9.25). Parce que l'on est en présence d'une émotion « sombre », « stagnante », la stagnation de Qi peut aussi facilement et rapidement engendrer des stases de Sang. Ces stases de sang peuvent affecter n'importe quelle partie du corps et n'importe quel organe, mais surtout le Poumon, le Cœur, la Rate et le Foie. Le pouls est en Corde ou Ferme.

Dans certaines circonstances, le sentiment de culpabilité peut aussi provoquer un effondrement de Qi qui va affecter le Rein et provoquer des troubles urinaires ou menstruels consécutifs à cet effondrement du Qi (Fig. 9.26). La pointe de la langue est rouge et le corps parfois de couleur Pourpre. Le pouls est profond, Faible

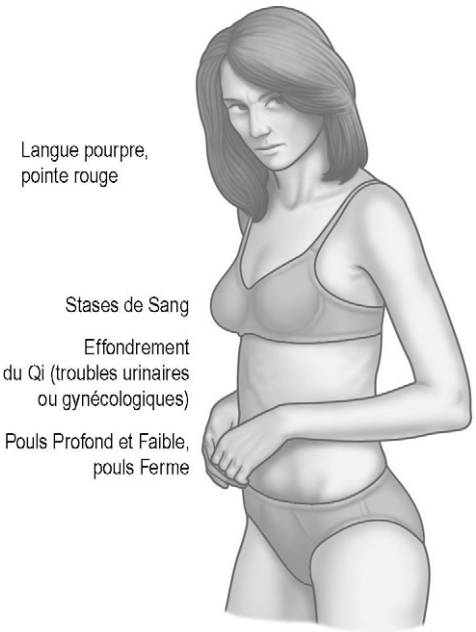


Figure 9.25 Tableau clinique du sentiment de culpabilité.

aux positions du Rein, parfois légèrement Vaste à la position du Cœur, et Rugueux, sans ondulation. Il peut aussi être Ferme. Lorsque le sentiment de culpabilité provient d'une colère refoulée, le pouls est en Corde.

LE POULS ET LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ

Lorsque le sentiment de culpabilité est la cause émotionnelle de la maladie, le pouls est en Corde ou Ferme s'il y a une stagnation de Qi et de Sang. En cas d'effondrement du Qi du Rein, la pouls est Profond et Faible aux positions du Rein, parfois légèrement Vaste à la position du Cœur et globalement Rugueux et sans ondulation. Lorsque le sentiment de culpabilité résulte d'une colère refoulée, le pouls est en Corde.

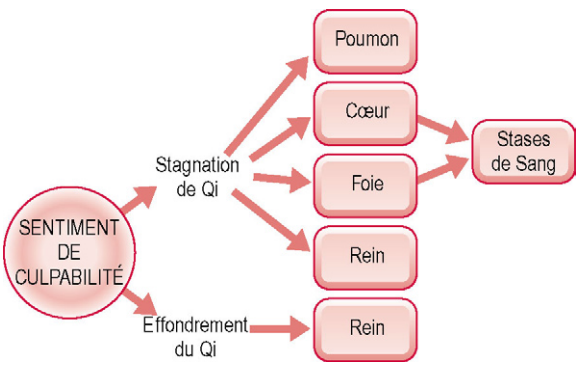


Figure 9.26 Effets du sentiment de culpabilité.

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise en cas de sentiment de culpabilité sont C-7 Shenmen, MC-7 Daling, F-3 Taichong, Rn-4 Dazhong, VB-13 Benshen et DM-24 Shenting.

RÉSUMÉ

Le sentiment de culpabilité

- Le sentiment de culpabilité est une émotion très répandue en Occident mais complètement absente des livres de médecine chinoise.
- Ce qui nous concerne ici, dans ce chapitre sur les émotions, est non pas la culpabilité mais le *sentiment* de culpabilité, qui est sans lien aucun avec un crime ou une transgression véritable.
- Le sentiment de culpabilité constitue le cœur même de la psychologie et de la théologie judéo-chrétiennes et il s'agit d'une pierre angulaire importante des théories de Freud.
- Le sentiment de culpabilité est le reproche que l'on adresse à soi-même pour des actions négatives réelles ou un sentiment intime de culpabilité sans relation aucune avec un acte négatif quelconque.
- Le sentiment de culpabilité engendre une stagnation de Qi et affecte n'importe quel organe, mais ce sont le plus souvent le Poumon, le Cœur, le Foie et le Rein qui sont touchés.
- Parce qu'on est en présence d'une émotion « sombre », « stagnante », la stagnation de Qi peut aussi facilement et rapidement engendrer des stases de Sang.
- Le sentiment de culpabilité peut aussi provoquer un effondrement de Qi qui va affecter le Rein et provoquer des troubles urinaires ou menstruels consécutifs à cet effondrement du Qi.

La honte

La honte est une émotion courante chez les patients occidentaux. Elle peut être provoquée par un sentiment de honte par rapport à un comportement précis, mais le plus souvent, il s'agit d'un sentiment inné de honte lié à notre éducation. La personne a un sentiment d'inutilité, l'impression de ne rien valoir. Dans ce sens, c'est une émotion qui s'oppose à la colère et à l'orgueil. La colère est dirigée vers l'extérieur *(« Je suis en colère contre quelqu'un »)*, alors que la honte est tournée vers soi-même et constitue une accusation envers soi-même. Ce sentiment d'accusation de soi-même est un sentiment que la personne cherche à *cacher*. Il s'agit là d'un aspect important de la honte. Lorsqu'une personne est honteuse, elle se *juge* elle-même sans arrêt.

D'après Solomon, une honte « à petites doses » peut permettre à l'être d'affirmer son autonomie, de confirmer qu'il vit selon ses propres valeurs et qu'il en accepte la responsabilité. Selon cet auteur, bien qu'à l'opposé de l'orgueil, comme lui, la honte contribue à l'estime de soi. Il est facile de se prendre pour « quelqu'un de bien » quand on n'a pas de valeurs, quand on refuse d'accepter la responsabilité de ses actes, ou quand on a jamais rien fait de mal. La capacité à admettre et à reconnaître ses propres erreurs est aussi essentielle à la sagesse et à la dignité personnelle que la capacité à aimer autrui.

Thomas Scheff confirme aussi que la honte (et la fierté) sont des émotions « sociales » qui, à petites doses, peuvent bénéficier à l'ordre social :

Scheff prétend que nous sommes dans un état perpétuel soit de fierté soit de honte pour ce qui est du jugement des autres sur notre adhésion à leurs structures morales ou à celles de la société. Lorsque nous les respectons nous en éprouvons de la fierté, lorsque nous les bafouons, nous en éprouvons de la honte. Comme la fierté est une émotion agréable et la honte une émotion désagréable, le but est de privilégier une conformité sociale et donc de produire un haut degré de stabilité sociale. La fierté et la honte assurent ainsi un contrôle social sans besoin de recourir à une surveillance et une régulation externes[67].

C'est très exactement ce que dit Confucius sur la valeur sociale de la honte (voir ci-dessous).

Toutefois, dans certains cas graves (qui sont ceux qui nous concernent dans le cadre de la honte comme cause de la maladie), la honte est envahissante, elle amène la personne à se rabaisser elle-même, et à être extrêmement défensive et désarmée.

En tant que cause de la maladie, on prend en compte une honte qui est envahissante, qui vient de notre éducation et qui n'est *pas* liée aux actes de la personne ou au fait d'avoir fait quelque chose de mal. Quelqu'un qui souffre de ce genre de honte va toujours avoir l'*impression* qu'elle a fait quelque chose de mal, et elle veut le cacher.

On dit souvent que les sociétés occidentales reposent sur la « culpabilité » et les sociétés orientales sur la « honte », aussi est-il utile d'examiner les différences qui existent entre la honte et le sentiment de culpabilité. La honte est plus en rapport avec notre place dans la société, avec ce que les autres pensent de nous, avec le sentiment que l'on doit se cacher parce que l'on a fait quelque chose de mal, quelque chose qui nous vaudrait l'opprobre de la société, quelque chose de « malpropre ». Autrement dit, tant que nous ne faisons rien que la société ne réprouve ou, plus important encore, tant que l'on ne nous *voit* pas ou *trouve* pas en train de faire quelque chose de « mal », nous n'éprouvons pas de honte.

Par contre, dans ce genre de situation, on peut ressentir un sentiment de culpabilité, même si personne ne nous voit faire quelque chose de « mal ». On peut dire qu'en cas de sentiment de culpabilité, on *entend* une voix qui nous condamne alors qu'en cas de honte, on *voit* les gens qui nous condamnent. La honte peut donc être évitée si personne ne nous *voit* faire faire quelque chose de mal. Le sentiment de culpabilité, quant à lui, est permanent, nous ne pouvons y échapper, même si personne ne nous a vus, car c'est la voix de notre juge intérieur qui nous condamne.

Wollheim approfondit les différences entre la honte et le sentiment de culpabilité et dit :

En cas de honte, la critique fait appel à un idéal auquel nous n'avons pas su nous conformer ; en cas de sentiment de culpabilité la critique fait appel à des obligations que nous avons transgressées. Dans le cas de la honte, au contraire du sentiment de culpabilité, la critique concerne moins un dommage ou un préjudice identifiable que nous sommes supposés avoir causé, bien que pas nécessairement volontairement. Dans la honte, la critique ne peut survenir que par la seule volonté de changer provenant de notre part. Dans le sentiment de culpabilité, la critique ne peut survenir que par la seule volonté de réparer ce que nous avons fait. C'est ainsi que la honte va souvent engendrer un désir de changement, et le sentiment de culpabilité un désir de réparation. Ce que la honte recherche, c'est que les autres oublient *ce que nous sommes devenus ; ce que le sentiment de culpabilité recherche, c'est que les autres* pardonnent *ce que nous avons fait. Enfin, en cas de honte, la critique est ressentie comme nous étant adressée par l'intermédiaire d'un regard ; nous sentons l'œil de la désapprobation qui se pose sur nous. En cas de sentiment de culpabilité, la critique est ressentie comme nous étant adressée par l'intermédiaire des mots ; nous entendons la voix de la désapprobation*[68].

Le paroxysme de la honte est atteint lorsqu'il faut se présenter devant les autres membres de la communauté, pas lorsqu'il faut affronter nos sentiments. Le sentiment de culpabilité est une émotion « plus sombre », plus tournée vers nous-mêmes, une émotion à laquelle on ne peut échapper car le jugement est là, que quelqu'un nous ait vu ou non. La grande différence entre le sentiment de culpabilité et la honte est que le sentiment de culpabilité ne peut connaître de rédemption et qu'il va nous « ronger » de l'intérieur à jamais ; la honte peut connaître la rédemption et la réparation.

Une étude intéressante menée au 19e siècle auprès des colons de Nouvelle-Angleterre a montré que les éducateurs utilisaient volontairement la honte comme outil pédagogique chez les enfants et le sentiment de culpabilité chez les adultes[69].

Il est certainement vrai que les sociétés orientales reposent sur la honte, probablement en raison de l'influence de Confucius ; mais cela ne veut pas dire que la honte ne soit pas aussi un sentiment dominant en Occident.

La honte est profondément ancrée dans la morale confucianiste. C'est même quelque chose que l'on considère comme un « outil » bénéfique pour que les gens restent dans le droit chemin, comme le montre cet extrait des Analectes de Confucius :

Le Maître a dit : « Gouvernez le peuple grâce à des obligations administratives et gardez le dans le droit chemin grâce à des lois pénales ; les gens éviteront alors les châtiments mais ne connaîtront pas le sentiment de honte. Gouvernez le peuple grâce à la morale (de) et gardez le dans le droit chemin grâce à des rites (li) ; ils vont développer un sentiment de honte et, qui plus est, ils vont rester d'eux-mêmes dans le droit chemin[70].

Autrement dit, les lois et les châtiments peuvent préserver l'ordre social, mais il est encore mieux de gouverner par l'exemple de sorte que les gens vont se contrôler d'eux-mêmes à cause du sentiment de honte qu'ils éprouveraient s'ils ne suivaient pas l'ordre social. Ames a compris la primauté de l'ordre familial et la position centrale des *li* (rites) lorsqu'il affirme :

« Pour Confucius, la régulation de la société était trop importante pour être laissée aux gouvernements ; il était bien plus efficace d'avoir la tradition pour servir de force fédératrice du peuple »[71].

Comme toute la morale confucianiste tourne autour des relations sociales et de la place de chacun dans la

société, ainsi que de la nécessité de se *conformer* aux règles strictes de conduite et de hiérarchie sociale, il est naturel que la honte apparaisse dès lors qu'une des règles établies par la société a été brisée. Les gens se soucient alors plus de ne *pas être vus* lorsqu'ils agissent d'une façon que la société réprouverait. C'est cette honte qui peut parfois conduire à des conduites extrêmes, comme on peut le voir au Japon, où les hommes d'affaires se suicident quand ils sont socialement rejetés.

Fingarette explique bien la différence entre la honte et le sentiment de culpabilité :

En fin de compte, le sentiment de culpabilité est une atteinte à soi-même alors que la honte est une atteinte à une action spécifique ou une situation externe. La honte est une question de « ne pas perdre la face », d'embarras, de statut social. La honte dit : « changez votre façon de faire, vous avez perdu honneur et dignité ». Le sentiment de culpabilité dit « changez ce que vous êtes, vous êtes pourri ». St Augustin parle de « la maladie de [son] *âme », de sa « blessure » ou du fait que Dieu l'a extirpé de la fange et l'a lavé, de son âme malade et monstrueuse. Il n'est pas besoin de rappeler même au lecteur occasionnel de Confucius que ces images et ce ton sont étrangers aux Analectes*[72].

C'est aussi probablement pour cette raison que la colère joue un rôle dominant dans les causes émotionnelles de la maladie en Chine. D'un point de vue social, la colère est vraisemblablement l'émotion la plus perturbatrice de toutes les émotions, et c'est une émotion qui peut potentiellement menacer et perturber l'ordre social et la hiérarchie sociale. Le gentilhomme confucianiste ne se met jamais en colère car être vu en colère est *honteux*.

Mais la honte est aussi courante en Occident surtout, je dirais, dans les pays protestants à la forte tradition puritaine. Kemper dit que la honte et la fierté sont deux émotions qui assurent la stabilité sociale :

Nous sommes perpétuellement soit dans un état de fierté soit dans un état de honte pour ce qui est du jugement que les autres portent sur notre adhésion à leurs structures morales et à celles de la société. Lorsque nous les suivons, nous en ressentons de la fierté ; lorsque nous les transgressons, nous en concevons de la honte. Comme la fierté est une émotion agréable et la honte une émotion désagréable, le but est de privilégier une conformité sociale et donc de produire un haut degré de stabilité sociale[73].

Comme dans la colère, la honte implique toute une mythologie de tribunal, de loi et de jugement, d'accusation et de punition. Dans la honte, au contraire de la colère, la personne se place elle-même dans la position inconfortable du prévenu plutôt que du juge, mais un prévenu totalement convaincu de son crime et prêt à accepter la punition infligée.

Comme la honte est dirigée vers l'intérieur, elle est responsable de la stagnation du Qi et parfois même de son effondrement (Fig. 9.27). En vérité, l'effondrement du Qi est un effet fréquent de la honte ; l'Humidité accompagne aussi souvent cette émotion. Lorsque quelqu'un a honte, il se sent souvent « sale », et la « saleté » est caractéristique de l'Humidité. D'après mon expérience clinique, la honte se manifeste souvent par un effondrement du Qi et la présence d'Humidité, par exemple, par un prolapsus des organes, des écoulements vaginaux excessifs chroniques et tenaces, des saignements menstruels excessifs chroniques dus à un effondrement du Qi de la Rate et du Rein, et une légère incontinence urinaire chronique (Fig. 9.28). Le Pouls est Glissant ou Mou.

LE POULS ET LA HONTE
Lorsque la honte est la cause émotionnelle de la maladie, le Pouls est Glissant ou Mou.

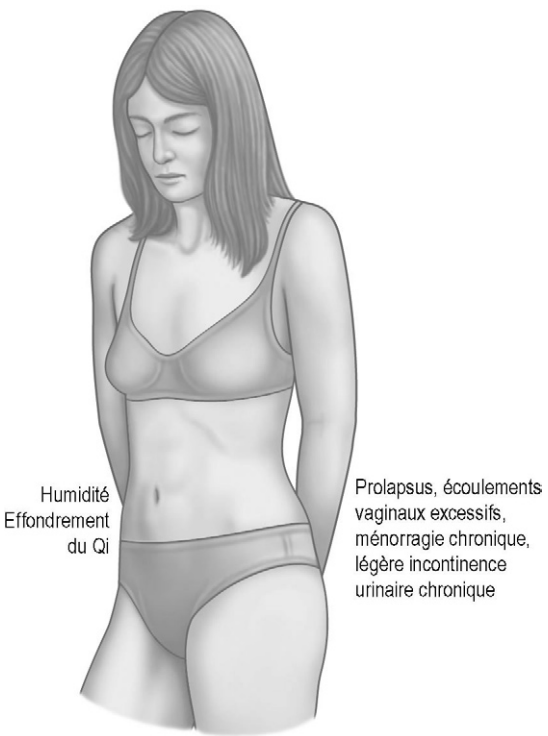


Figure 9.27 Tableau clinique de la honte.

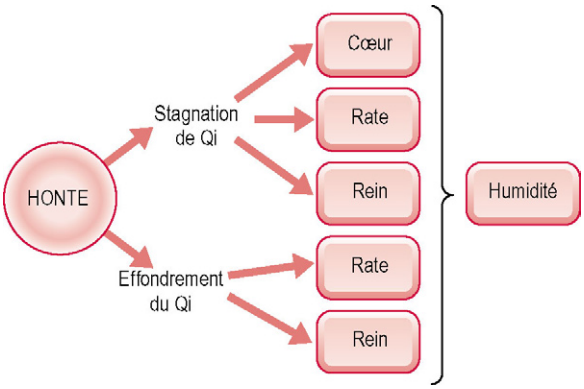


Figure 9.28 Effets de la honte.

NOTE CLINIQUE
Les points que j'utilise en cas de honte sont C-7 Shenmen, Rte-3 Taibai, RM-15 Jiuwei, RM-12 Zhongwan, Rte-6 Sanyinjiao et DM-20 Baihui.

RÉSUMÉ

La honte

- La honte est une émotion courante chez les patients occidentaux.
- Elle peut être provoquée par un sentiment de honte par rapport à un comportement précis, mais le plus souvent, il s'agit d'un sentiment inné de honte lié à notre éducation.
- La honte est envahissante, elle amène la personne à de rabaisser elle-même, et à être extrêmement défensive et désarmée.
- La honte est plus en rapport avec notre place dans la société, avec ce que les autres pensent de nous, avec le sentiment que l'on doit se cacher parce que l'on a fait quelque chose de mal, quelque chose qui nous vaudrait l'opprobre de la société, quelque chose de « malpropre ». Par contre, dans ce genre de situation, on peut ressentir un sentiment de culpabilité, même si personne ne nous voit faire quelque chose de « mal ».
- En cas de sentiment de culpabilité, on *entend* une voix qui nous condamne, en cas de honte, on *voit* les gens qui nous condamnent.
- Comme la honte est dirigée vers l'intérieur, elle est responsable de la stagnation du Qi et parfois même de son effondrement. En vérité, l'effondrement du Qi est un effet fréquent de la honte ; l'Humidité accompagne aussi souvent cette émotion.
- Lorsque quelqu'un a honte, il se sent souvent « sale », et la « saleté » est caractéristique de l'Humidité.

LA PATHOLOGIE DU QI ET LE FEU MINISTRE DANS LES TROUBLES ÉMOTIONNELS

Je présenterai tout d'abord les effets de la tension émotionnelle sur le Qi du corps, puis je poursuivrai par la pathologie du Feu Ministre en cas de troubles émotionnels.

Effets des émotions sur le Qi du corps

Perturbation du Qi en cas de troubles émotionnels

Le premier effet de la tension émotionnelle sur le Qi est d'affecter la circulation du Qi. Dans le cadre du Mécanisme du Qi, le Qi circule dans un sens donné et sur un trajet donné. Dans chaque partie du corps, le Qi monte ou descend, et il entre ou sort dans la bonne direction, comme il convient. Une bonne montée-descente et une bonne entrée-sortie du Qi dans le cadre du Mécanisme du Qi lui assure une circulation libre et sans entrave.

La tension émotionnelle perturbe la montée-descente et l'entrée-sortie du Qi, et chaque émotion affecte la circulation du Qi d'une façon particulière (Fig. 9.29).

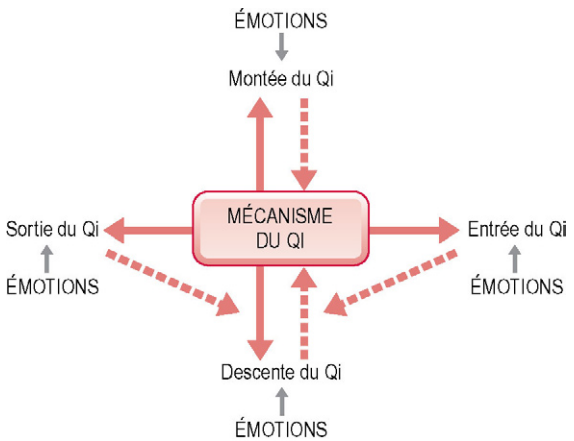


Figure 9.29 Effets des émotions sur le Mécanisme du Qi.

Le chapitre 39 des *Questions simples* décrit ainsi les effets de chaque émotion sur le Qi :

- la colère fait monter le Qi,
- la joie ralentit le Qi,
- la tristesse dissout le Qi,
- l'inquiétude noue le Qi,
- l'excès de réflexion noue le Qi,
- la peur fait descendre le Qi,
- le choc émotionnel disperse le Qi[74].

Dans la figure 9.29, les flèches pleines représentent la circulation physiologique du Qi alors que les flèches en pointillés représentent sa circulation pathologique sous l'effet des émotions. Ces termes ne sont toutefois pas les seuls à être utilisés dans le *Classique de l'Empereur Jaune* pour décrire les émotions.

Le Dr Chen Yan, dans le *Traité sur les trois catégories de causes de la maladie* (1174) écrit : *« La joie disperse, la colère fait monter, l'inquiétude rend le Qi instable, l'excès de réflexion le noue, la tristesse resserre le Qi, la peur le rend sombre, le choc émotionnel l'agite »*[75].

Ce même docteur détaille les effets des émotions sur le Qi et fait référence à des points sur la branche externe du méridien de la Vessie, dans le dos :

La joie lèse le Cœur, disperse le Qi et fait fondre Shentang [V-44] *; la colère lèse le Foie, fait monter le Qi et relâche Hunmen* [V-47] *; l'inquiétude lèse le Poumon, fait s'accumuler le Qi et empêche Pohu* [V-42] *de rester fermé ; l'excès de réflexion lèse la Rate, fait stagner le Qi et agite Yishe* [V-49] *; la peur lèse le Rein, fait descendre le Qi,* [il est dit littéralement, « rend le Qi timide »], *et fait que Zhizhi* [V-52] *n'est pas ferme*[76].

Dans un souci de lisibilité, j'ai supprimé dans le passage ci-dessus les phrases dans lesquelles le Dr Chen suggère que chaque émotion affecte l'organe auquel elle se « rattache » (dans le cadre des Cinq Éléments) mais affecte également l'organe impliqué dans le cycle de Domination. Il dit :

La joie lèse le Cœur, le Feu envahit le Rein, le pouls devient Profond et Dispersé ; la colère lèse le Foie ; le Qi du Foie monte et envahit le Poumon, le pouls devient en Corde et Rugueux [sic] *; l'inquiétude lèse le Poumon, le Qi du Poumon s'accumule et il envahit le Cœur, le pouls devient Vaste et court ; l'excès de réflexion lèse la Rate, le Qi de la Terre s'accumule et il envahit le Foie, le pouls devient en Corde et Faible* [sic] *; la peur lèse le Rein, le Qi de l'Eau tourne sur lui-même et il envahit la Rate, le pouls devient Profond et Ralenti*[77].

Il ne faut toutefois pas interpréter les effets des émotions de façon trop rigide dans la mesure où, dans certains cas, la tension émotionnelle peut avoir sur le Qi un effet différent de ce qui est signalé ci-dessus. Par exemple, on dit que la peur fait descendre le Qi et peut provoquer de l'énurésie, de l'incontinence d'urines ou de la diarrhée puisque le Rein contrôle les deux orifices inférieurs (urètre et anus). Cela est certainement vrai lorsqu'une peur extrême et brutale entraîne parfois une incontinence d'urines ou de la diarrhée, ou chez les enfants, quand l'anxiété liée à certaines situations familiales, provoque de l'énurésie.

Cependant, les effets de la peur sur le Qi dépendent aussi de l'état du Cœur. Si le Cœur est fort, la peur va faire descendre le Qi, mais si le Cœur est faible, elle va faire monter le Qi sous forme de Chaleur Vide. C'est un phénomène plus fréquent chez les personnes âgées et chez les femmes. Dans ce cas, la peur et l'anxiété peuvent affaiblir le Yin du Rein et permettre la montée d'une Chaleur Vide du Cœur avec des symptômes tels que des palpitations, de l'insomnie, des transpirations nocturnes, une bouche sèche, une rougeur du visage et un pouls Rapide.

NOTE CLINIQUE
Il ne faut toutefois pas interpréter les effets des émotions sur la circulation du Qi de façon trop rigide dans la mesure où, dans certains cas, la tension émotionnelle peut avoir sur le Qi un effet différent de ce qui est signalé ci-dessus.

Effets des émotions sur les Organes Internes

Comme je l'ai dit plus haut, chaque émotion affecte un ou plusieurs organes, comme on peut le voir ci-dessous.

- La colère (y compris la frustration et le ressentiment) affecte le Foie.
- La joie affecte le Cœur.
- L'inquiétude affecte le Poumon et la Rate.
- L'excès de réflexion affecte la Rate.
- La tristesse et le chagrin affectent le Poumon et le Cœur.
- La peur affecte le Rein.
- Les chocs émotionnels affectent le Rein et le Cœur.
- L'amour affecte le Cœur.
- Le désir affecte le Cœur.

- Le sentiment de culpabilité affecte le Rein et le Cœur.
- La honte affecte le Cœur et la Rate.

Toutefois, l'effet de chaque émotion sur l'organe correspondant ne doit pas être interprété de façon trop stricte. Certains passages du *Classique de l'Empereur Jaune* attribuent les effets des émotions à d'autres organes que ceux qui viennent d'être mentionnés. Par exemple, le chapitre 28 de *L'Axe spirituel* dit : *« L'inquiétude et l'excès de réflexion agitent le Cœur »*[78]. Les *Questions simples*, au chapitre 39, disent : *« La tristesse agite le Cœur »*[79].

NOTE CLINIQUE
L'effet de chaque émotion sur l'organe correspondant ne doit pas être interprété de façon trop stricte. Par exemple, la tristesse (qui affecte généralement le Poumon) peut affecter le Sang du Foie, alors que l'inquiétude (qui affecte généralement le Poumon) peut engendrer une montée du Yang du Foie, etc.

En fait, le chapitre 216 du *Classique des catégories* (Lei Jing, 1624) est entièrement consacré à l'influence de chaque émotion sur des groupes d'organes. Ce passage a déjà été cité plus haut et Zhang Jie Bin répertorie ainsi les groupes d'organes affectés par chaque émotion.

- *Joie excessive* : Cœur et Poumon.
- *Colère* : Foie, Vésicule Biliaire, Cœur et Rein.
- *Excès de réflexion* : Rate et Cœur.
- *Inquiétude* : Poumon, Cœur, Foie et Rate.
- *Peur* : Rein, Cœur, Foie, Rate et Estomac.

NOTE CLINIQUE
Les divers organes affectés par les émotions
- *Excès de joie* : Cœur et Poumon.
- *Colère* : Foie, Vésicule Biliaire, Cœur et Rein.
- *Excès de réflexion* : Rate et Cœur.
- *Inquiétude* : Poumon, Cœur, Foie et Rate.
- *Peur* : Rein, Cœur, Foie, Rate et Estomac.

L'effet d'une émotion dépend aussi d'autres paramètres et varie selon que cette émotion est exprimée ou refoulée. Par exemple, une colère qui s'exprime affecte le Foie (et engendre une montée du Yang du Foie), mais une colère réprimée affecte aussi le Cœur. Si quelqu'un se met en colère au moment des repas (comme cela arrive malheureusement souvent dans certaines familles), la colère va affecter l'Estomac, ce qui va se traduire par un pouls en Corde à la position Barrière à droite.

L'effet d'une émotion dépend aussi des caractéristiques constitutionnelles de la personne. Par exemple, si une personne a une faiblesse constitutionnelle du Cœur (qui se traduit par une fissure centrale sur la totalité de la longueur de la langue), la peur va affecter le Cœur plutôt que le Rein.

De plus, toutes les émotions, outre le fait qu'elles affectent directement l'organe qui leur correspond, affectent indirectement le Cœur parce que le Cœur abrite l'Esprit. Lui seul, en tant que responsable de la conscience et de la cognition, peut reconnaître et ressentir les effets de la tension émotionnelle. Fei Bo Xiong (1800-1879) l'exprime très clairement :

Les sept émotions lèsent les 5 organes Yin de façon sélective, mais elles affectent toutes le Cœur. La joie lèse le Cœur. ... La colère lèse le Foie, le Foie ne peut pas reconnaître la colère mais le Cœur le peut, c'est pourquoi elle affecte à la fois le Foie et le Cœur. L'inquiétude lèse le Poumon, le Poumon ne peut pas reconnaître l'inquiétude mais le Cœur le peut, c'est pourquoi elle affecte à la fois le Poumon et le Cœur. L'excès de réflexion lèse la Rate, la Rate ne peut pas reconnaître l'excès de réflexion mais le Cœur le peut, c'est pourquoi il affecte à la fois la Rate et le Cœur[80].

Yu Chang, dans *Principes de pratique médicale* (1658) dit :

« L'inquiétude agite le Cœur et cela a des répercussions sur le Poumon ; l'excès de réflexion agite le Cœur et cela a des répercussions sur la Rate ; la colère agite le Cœur et cela a des répercussions sur le Foie ; la peur agite le Cœur et cela a des répercussions sur le Rein. C'est pourquoi les cinq émotions [y compris la joie] affectent toutes le Cœur »[81].

Le chapitre 28 de *L'Axe spirituel* dit également que toutes les émotions affectent le Cœur :

« Le Cœur est le maître des cinq organes Yin et des six organes Yang ; ... la tristesse, le choc émotionnel et l'inquiétude agitent le Cœur ; lorsque le Cœur est agité, les cinq organes Yin et les six organes Yang sont ébranlés »[82].

Les écrits chinois confirment clairement l'idée que toutes les émotions affectent le Cœur car les idéogrammes concernant ces sept émotions comportent tous la clé du « cœur ». Il s'agit probablement ici de l'aspect le plus

important des fonctions du Cœur et de la principale raison pour laquelle on dit qu'il est le « monarque ».

La façon dont les émotions affectent le Cœur explique aussi pourquoi une pointe de la langue rouge, qui traduit une Chaleur du Cœur, se rencontre souvent en cas de troubles émotionnels liés à d'autres organes.

Les principaux effets de la tension émotionnelle sont la stagnation de Qi, les stases de Sang, la chaleur ou le Feu, et l'Humidité ou les Glaires, qui sont tous détaillés plus bas.

Stagnation de Qi

Le premier effet de la tension émotionnelle sur le corps est d'affecter la bonne circulation et le sens correct du Qi ; le Qi est non substantiel et l'Esprit, avec ses énergies psychiques et émotionnelles, est la forme la plus immatérielle du Qi. C'est pourquoi il est naturel que la tension émotionnelle qui affecte l'Esprit perturbe la circulation du Qi et altère en premier le Mécanisme du Qi. Bien que, comme nous l'avons décrit plus haut, chaque émotion ait un effet spécifique sur le Qi (c'est-à-dire que la colère le fait monter, la tristesse l'épuise, etc.) toutes les émotions, au bout d'un certain temps, ont tendance à engendrer une stagnation du Qi (Fig. 9.30).

Même les émotions qui épuisent le Qi, comme la tristesse, peuvent avoir cet effet parce que si le Qi est insuffisant, il ne peut pas circuler correctement et il a donc tendance à stagner. Par exemple, la tristesse épuise le Qi du Poumon dans la poitrine ; le Qi, qui est insuffisant dans la poitrine, n'arrive pas à circuler correctement, ce qui engendre une stagnation de Qi dans la poitrine.

Les tableaux de stagnation du Qi du Cœur et de stagnation du Qi du Poumon ne sont pas souvent évoqués mais on les rencontre pourtant très souvent dans les troubles émotionnels et c'est pour cela que j'ai choisi de les présenter ci-dessous.

Stagnation du Qi du Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, sensation de distension ou d'oppression dans la poitrine, dépression, légère sensation de boule dans la gorge, souffle légèrement court, soupirs, petit appétit, distension de la poitrine et du haut de l'épigastre, aversion pour la position couchée, membres faibles et froids, lèvres légèrement pourpres, teint pâle.

Langue : légèrement Pâle et Pourpre sur les bords dans la zone de la poitrine.

Pouls : Vide mais très légèrement Vaste à la position Pouce à gauche.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparations

MU XIANG LIU QI YIN

Décoction d'aucklandia qui fait circuler le Qi

BAN XIA HOU PO TANG

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Stagnation du Qi du Poumon

Manifestations cliniques

Sensation de boule dans la gorge, difficultés pour déglutir, sensation d'oppression ou de distension dans la poitrine, léger essoufflement, soupirs, tristesse, légère anxiété, dépression.

Langue : légèrement Rouge sur les bords dans les zones de la poitrine.

Pouls : Très légèrement Serré à la position Pouce à droite.

Acupuncture

Points

P-7 Lieque, E-40 Fenglong, RM-15 Jiuwei, MC-6 Neiguan.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia.

Figure 9.30 Stagnation du Qi due à une tension émotionnelle.

Stases de sang

Lorsque le Qi stagne cela peut, à terme, engendrer des stases de sang, surtout chez les femmes. Les stases de sang concernent surtout le Cœur, le Foie et l'Utérus.

La colère et le sentiment de culpabilité sont particulièrement tendance à provoquer des stases de Sang à la suite d'une stagnation de Qi. Mais d'autres émotions, comme la tristesse, le chagrin et l'inquiétude peuvent aussi entraîner des stases de Sang dans la poitrine après une période de stagnation de Qi. Chez les femmes plus particulièrement, la stagnation de Qi dans les seins provoquée par la tristesse et le chagrin peut conduire à des stases de Sang et à des boules au sein.

Chaleur ou Feu

La stagnation de Qi peut aussi engendrer de la Chaleur et la plupart des émotions peuvent, au bout d'un certain temps, engendrer de la Chaleur ou du Feu. Il y a un adage chinois qui dit : « Les cinq émotions peuvent se transformer en Feu ». Ce phénomène s'explique par le fait que la plupart des émotions provoquent une stagnation de Qi et que lorsque le Qi est ainsi comprimé pendant longtemps, cela engendre de la Chaleur, de la même façon que la température d'un gaz augmente lorsque la pression s'accroît.

C'est pourquoi, lorsque quelqu'un souffre d'un trouble émotionnel sur une longue durée, on voit souvent apparaître des signes de Chaleur au niveau du Foie, du Cœur, du Poumon ou du Rein (Chaleur Vide dans ce dernier cas). Cette Chaleur se traduit souvent au niveau de la langue, qui devient Rouge ou Rouge foncé avec la pointe généralement rouge. En pratique clinique, une pointe de la langue rouge est un signe que l'on rencontre très fréquemment, et c'est un indicateur toujours fiable de la tension émotionnelle.

Avec le temps, la Chaleur peut se transformer en Feu, qui est plus intense, plus desséchant, et qui affecte plus l'Esprit. La tension émotionnelle peut donc, au fil du temps, engendrer un Feu qui va, à son tour, agresser l'Esprit et engendrer agitation et anxiété.

Humidité ou Glaires

Enfin, dans le cadre du Mécanisme du Qi, la perturbation du Qi provoquée par les émotions peut aussi, avec le temps, conduire à la formation de Glaires. Comme, dans le Mécanisme du Qi, une circulation correcte du Qi est essentielle aux fonctions de transport, de transformation et d'excrétion des liquides, la perturbation de cette circulation peut entraîner la formation d'Humidité ou de Glaires qui vont, à leur tour, obstruer les orifices de l'Esprit et devenir une cause supplémentaire de perturbation émotionnelle et psychique.

La figure 9.31 résume les effets des émotions sur le Qi et le Sang.

NOTE CLINIQUE

Cinq points à ne pas oublier :

- Il ne faut pas interpréter la relation entre un organe et une émotion de façon trop rigide (par exemple, la tristesse peut affecter le Foie).
- Il ne faut pas interpréter la relation entre une émotion et ses effets sur le Qi de façon trop rigide (par exemple, la peur peut faire monter le Qi).
- Toutes les émotions affectent le Cœur.
- D'autres organes que le Foie peuvent souffrir d'une stagnation de Qi due à une tension émotionnelle (par exemple, le Cœur et le Poumon).
- La stagnation de Qi ne provient pas uniquement de la colère mais peut aussi découler de la tristesse, du chagrin, de l'inquiétude, de l'excès de réflexion, du sentiment de culpabilité et de la honte (en fait, de n'importe quelle émotion).

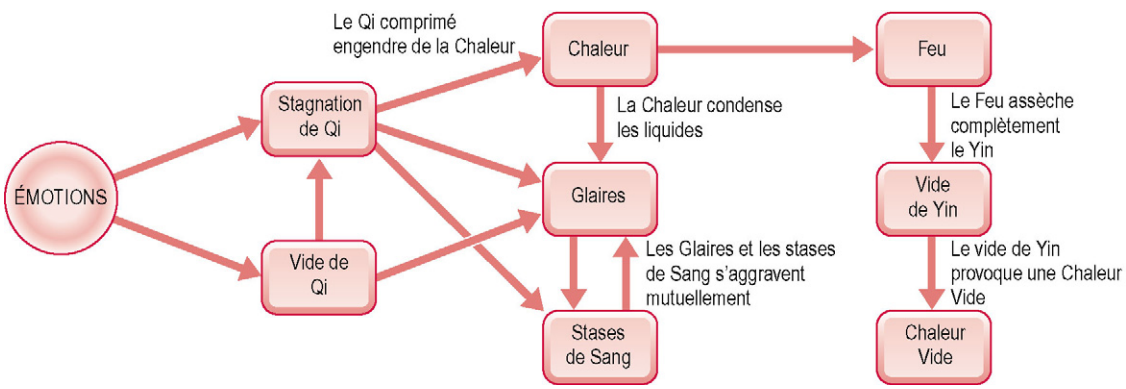


Figure 9.31 Résumé des effets des émotions sur le Qi et le Sang.

RÉSUMÉ

Les effets des émotions sur le Qi du corps

- Les émotions perturbent le sens correct de la circulation du Qi (par exemple, la colère fait monter le Qi, la peur fait descendre le Qi).
- Chaque émotion affecte un organe précis (par exemple, la colère affecte le Foie, la peur affecte le Rein).
- Toutes les émotions affectent le Cœur.
- Une fois le sens correct de la circulation du Qi perturbé, toutes les émotions conduisent à une forme ou une autre de stagnation de Qi.
- Dans les troubles émotionnels, la stagnation de Qi affecte non seulement le Foie mais aussi d'autres organes (surtout le Poumon et le Cœur).
- Les autres conséquences de la perturbation du Mécanisme du Qi par la tension émotionnelle sont les stases de Sang, la Chaleur, l'Humidité et les Glaires.

Figure 9.32 Le Feu Ministre et le Rein.

Figure 9.33 Le Feu Ministre et l'Essence du Rein.

La pathologie du Feu Ministre dans les troubles émotionnels

Le Feu Ministre renvoie au Feu physiologique du Rein. Le Feu Ministre est la force dynamique de toutes les activités fonctionnelles du corps, il est le Feu Physiologique essentiel à la vie.

Le Feu Ministre doit rester « caché » là où il loge, dans le Réchauffeur Inférieur. Autrement dit, il a pour fonction de réchauffer le corps sans créer de signes et symptômes visibles de Chaleur.

L'importance de la nature Feu de la Porte de la Vie est que c'est elle qui fournit la Chaleur nécessaire à toutes les fonctions du corps et à l'Essence du Rein elle-même. Le Rein est un organe différent des autres dans la mesure où il est la source de l'Eau et du Feu du corps, du Yin Primordial et du Yang Primordial (Fig. 9.32). La Porte de la Vie est l'incarnation du Feu dans le Rein et le Feu Ministre est une forme de Feu particulière dans la mesure où non seulement il n'élimine pas l'Eau, mais il peut en fait la produire.

Le Feu Ministre du Rein complète l'aspect Yin de l'Essence du Rein (Fig. 9.33).

Ce « Feu Ministre » est bien différent du « Feu Ministre » du Maître du Cœur. Ces différences seront explicitées plus bas. Dans cette optique, la théorie du « Feu Ministre » diffère de la théorie des Cinq Éléments, selon laquelle le « Feu Ministre » correspond au Triple Réchauffeur et au Maître du Cœur.

NOTE CLINIQUE

Le Feu Ministre est le Feu physiologique qui fournit la chaleur nécessaire à toutes les activités fonctionnelles du corps. Il doit rester « caché » dans le Réchauffeur Inférieur et réchauffer le corps sans se manifester.

Bien que le point DM-4 Mingmen soit un point spécifique pour tonifier le Feu de la Porte de la Vie et le Feu Ministre (comme son nom l'indique), personnellement, je lui préfère le point RM-4 Guanyuan.

Les principales fonctions du Feu Ministre sont les suivantes :

- il est la Racine du Qi Originel (*Yuan Qi*),
- il est la Source du Feu (physiologique) de tous les Organes Internes,
- il réchauffe le Réchauffeur Inférieur et la Vessie,
- il réchauffe l'Estomac et la Rate pour faciliter la digestion,
- il harmonise les fonctions sexuelles et réchauffe l'Essence et l'Utérus,
- il favorise la fonction de réception du Qi du Rein,
- il aide le Cœur à abriter l'Esprit.

Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, le Feu Ministre est important dans la mesure où il est fréquemment et facilement « remué » par la tension émotionnelle, ce qui engendre la création de Chaleur et un mouvement du Qi vers le haut qui va perturber le Cœur et le Maître du Cœur. Comme nous l'avons vu, dans la tension émotionnelle, la Chaleur est souvent le résultat d'une stagnation de Qi mais d'après mon expérience clinique, il semble que celle-ci puisse survenir seule, indépendamment d'une stagnation de Qi préalable.

NOTE CLINIQUE

Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, le Feu Ministre est important dans la mesure où il est fréquemment et facilement « remué » par la tension émotionnelle, ce qui engendre la création de Chaleur et un mouvement du Qi vers le haut qui va perturber le Cœur et le Maître du Cœur.

Pour soumettre la montée du Feu Ministre en cas de troubles émotionnels, il faut piquer des points du Cœur et du Maître du Cœur, comme C-5 Tongli et MC-7 Daling. De plus, il faut tonifier le Feu Ministre physiologique grâce à des points comme RM-4 Guanyuan, ce qui va aussi aider à faire descendre le Feu Ministre et à le ramener là où il doit rester « caché », et donc calmer l'Esprit.

Lorsque la Chaleur naît sous l'influence de la tension émotionnelle, le Feu Ministre devient « pathologique ». Il est « remué » au point de quitter son logis, dans le Réchauffeur Inférieur, et il monte au Cœur et au Maître du Cœur (Fig. 9.34). Certains ouvrages chinois disent en fait que le Feu Ministre physiologique devrait être « dissimulé » dans le *Dan Tian* Inférieur sans jamais être vu. En cas de Chaleur, on peut voir le Feu Ministre.

Lorsque le Feu Ministre devient agité et pathologique sous l'influence de la tension émotionnelle, trois tableaux peuvent en découler.

1. La Chaleur Plénitude.
2. La Chaleur Vide (due à un vide de Yin).
3. Le Feu Yin.

Chaleur Plénitude

La Chaleur Plénitude est le résultat d'une tension émotionnelle provenant généralement d'une stagnation de Qi ancienne. Lorsque le Qi stagne pendant un certain temps, cela peut provoquer de la Chaleur. Mais en cas

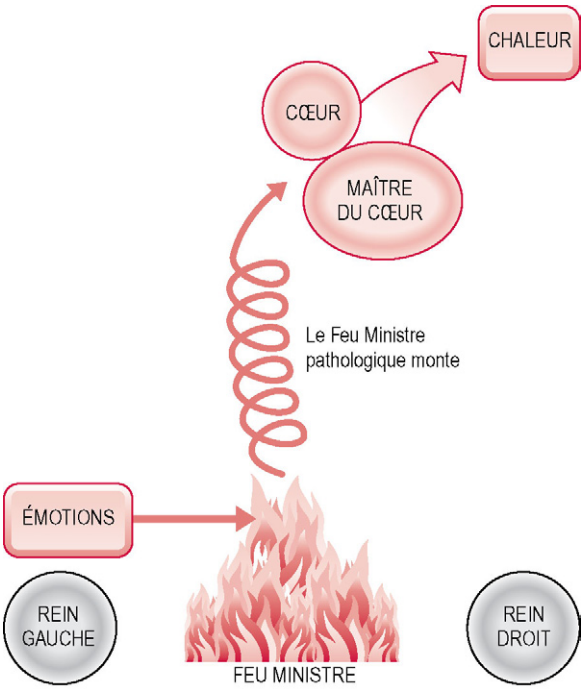


Figure 9.34 Feu Ministre pathologique.

de tension émotionnelle, la Chaleur peut aussi se former indépendamment, et c'est ce qui se passe parfois avec la colère, la joie, l'amour et le désir intense.

La principale manifestation de la Chaleur Plénitude est l'aspect de la langue, qui est Rouge avec un enduit jaune. Si le corps de la langue est Rouge et qu'il y a un enduit avec racine, il y a Chaleur Plénitude (même si l'enduit n'est pas jaune).

NOTE CLINIQUE

La langue dans la Chaleur Plénitude

Dans la Chaleur Plénitude, la langue est Rouge ou Rouge foncé et porte un enduit jaune épais et sec. Cet enduit peut aussi être jaune foncé, brun ou noir.

Le pouls est une autre manifestation importante de la Chaleur Plénitude. Il est Plein de façon générale (ce qui peut englober les pouls en Corde, Vaste, Grand ou Ferme). Il devrait aussi être Rapide, ce qui n'est pas toujours le cas.

Les autres manifestations cliniques comprennent une sensation de chaleur, de la soif, une bouche sèche, de l'insomnie, de l'agitation, de l'agitation mentale et une rougeur du visage.

La Chaleur Plénitude de n'importe quel organe peut stimuler à l'excès le va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc entraîner un comportement « maniaque », de l'agitation, de l'agitation mentale, de l'insomnie, de l'hyperactivité et de l'anxiété.

RÉSUMÉ

Chaleur Plénitude due à des troubles émotionnels

Sensation de chaleur, soif, bouche sèche, insomnie, agitation, agitation mentale, face rouge, comportement « maniaque », hyperactivité, anxiété, langue, Rouge avec une pointe rouge et un enduit jaune, pouls Vaste et Rapide.

Chaleur Vide

La Chaleur Vide découle du vide de Yin. Il est important de préciser que bien que la Chaleur Vide puisse provenir d'un vide de Yin, le vide de Yin peut être présent pendant des nombreuses années sans qu'il y ait de Chaleur Vide.

Dans le cadre de la tension émotionnelle, la Chaleur Vide se voit lorsque celle-ci s'accompagne d'un surmenage qui a entraîné un vide de Yin. C'est une situation relativement fréquente chez les patients occidentaux, chez qui l'association du surmenage et de la tension émotionnelle engendre un vide de Yin et une Chaleur Vide. Dans ces cas là, la Chaleur Vide découle bel et bien d'un vide de Yin, mais elle est aggravée par la tension émotionnelle qui, par nature, engendre de la Chaleur. Pire, la tension émotionnelle fait encore plus monter la Chaleur Vide, ce qui provoque de l'agitation, une rougeur du visage et de la soif.

En cas de Chaleur Vide la langue est Rouge sans enduit, avec un enduit partiel ou total, ou sans racine. Pour résumer, en cas de Chaleur Plénitude, la langue est Rouge avec un enduit, en cas de Chaleur Vide, la langue est Rouge sans enduit.

Dans la Chaleur Vide, le pouls est Flottant et Vide, et Rapide. Les autres manifestations cliniques comportent une sensation de chaleur en soirée, une bouche sèche avec envie de boire par petites gorgées, une rougeur malaire, de l'agitation mentale et de l'insomnie.

Tout comme la Chaleur Plénitude, la Chaleur Vide de n'importe quel organe peut aussi stimuler à l'excès le va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc entraîner un comportement « maniaque », une vague agitation mentale, de l'insomnie, de la nervosité et de l'anxiété.

L'agitation mentale due à la Chaleur Vide est différente de celle provoquée par la Chaleur Plénitude. Dans la Chaleur Vide, le patient a une vague sensation d'anxiété et d'agitation qui se manifeste plus spécialement en soirée.

RÉSUMÉ

Chaleur Vide due à des troubles émotionnels

Sensation de chaleur en soirée, bouche sèche avec envie de boire par petites gorgées, rougeur malaire, insomnie, comportement « maniaque », vague agitation mentale, nervosité, anxiété, langue Rouge sans enduit (ou partiellement sans enduit), pointe rouge, pouls Flottant et Vide, et Rapide.

Feu Yin

Le concept de Feu Yin a été introduit par Li Dong Yuan dans son *Traité sur la Rate et l'Estomac (Pi Wei Lun*, 1246). Li Dong Yuan dit qu'une mauvaise alimentation, avec consommation excessive d'aliments froids ou chauds, lèse la Rate et l'Estomac. D'autre part, la joie, la colère, l'inquiétude et la frayeur épuisent le Qi Originel (*Yuan Qi*). Celui-ci s'affaiblit et le Feu du Cœur devient alors excessif.

Li Dong Yuan prétend que ce Feu du Cœur est un « Feu Yin ». C'est lui qui a introduit le terme de « Feu Yin » pour la première fois. Ce Feu part du Réchauffeur Inférieur et se relie au Cœur. Li Dong Yuan dit que « le Cœur ne règne pas seul », le Feu Ministre est son ministre et tout comme le Premier Ministre, il sert le Monarque. Le Feu Ministre est le Feu du Maître du Cœur qui naît au Réchauffeur Inférieur sous l'influence de la tension émotionnelle. Le Feu Ministre quitte l'endroit où il est « caché », dans le Réchauffeur Inférieur, il s'embrase, monte et se manifeste. Bien que la personne puisse alors ressentir une sensation de chaleur au visage, elle a généralement froid en raison du vide du Qi Originel.

Li Dong Yuan dit que le Feu Ministre qui monte du Réchauffeur Inférieur est un « voleur » de Qi Originel. Le Feu Ministre pathologique et le Qi Originel sont mutuellement incompatibles. Si l'un est victorieux, l'autre est perdant. Lorsque la Rate et l'Estomac souffrent de vide, leur Qi sombre et descend au Rein de sorte que le Feu Yin arrive à dominer l'élément Terre (Fig. 9.35).

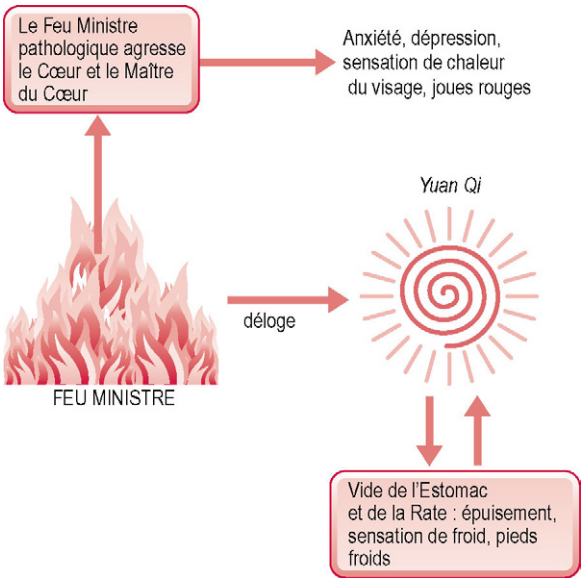


Figure 9.35 Pathologie du Feu Yin.

La montée du Feu Ministre pathologique engendre des symptômes de Chaleur dans la partie supérieure du corps, comme une rougeur de la face et des aphtes. C'est ce qu'on appelle un « Feu Yin » ; le Feu Yin n'est ni une Chaleur Plénitude ni une Chaleur Vide, mais tout simplement une sorte de Chaleur différente qui découle d'un vide du Qi Originel. Il s'ensuit qu'on ne peut pas traiter le Feu Yin en éliminant la Chaleur ou en drainant le Feu, mais en tonifiant le Qi Originel et en éliminant avec douceur la Chaleur qui se trouve en haut.

La pathologie du Feu Yin se complique encore en cas d'Humidité ou de pathologie du Réchauffeur Moyen (Fig. 9.36). Lorsque la Rate souffre de vide, l'Humidité se forme et se répand en bas, dans le Réchauffeur Inférieur. Là, elle « inonde » le Qi Originel et le Feu ministre, délogeant ce dernier de l'endroit (le Réchauffeur Inférieur) où il devrait être « caché ».

Le Réchauffeur Moyen également est envahi par l'Humidité ; le Qi de la Rate (ou même le Yang de la Rate) est déficient et n'arrive plus à monter. C'est pour cela qu'on prescrit Bu Zhong Yi Qi Tang *Décoction qui tonifie le centre et renforce le Qi* pour faire remonter le Qi de la Rate et réchauffer le Yang de la Rate, afin que l'Humidité ne puisse plus se répandre en bas, dans le Réchauffeur Inférieur. Lorsque le Réchauffeur Inférieur est ouvert et libéré de l'Humidité, le Feu Ministre peut retourner à son refuge dans le Réchauffeur Inférieur et les symptômes de Feu Yin disparaissent.

Les symptômes du Feu Yin peuvent être variés car ils dépendent aussi de l'importance de l'Humidité et de celle du vide du Qi Originel. De façon générale, on note :

- une face rouge,
- une sensation de chaleur de la face,
- des aphtes (avec un bord blanc),
- une légère soif,
- de la dépression,
- de l'anxiété,
- de la fatigue,
- une plénitude et une sensation de lourdeur de l'abdomen,
- des pieds froids,
- une sensation générale de froid,
- une langue pâle,
- un pouls faible.

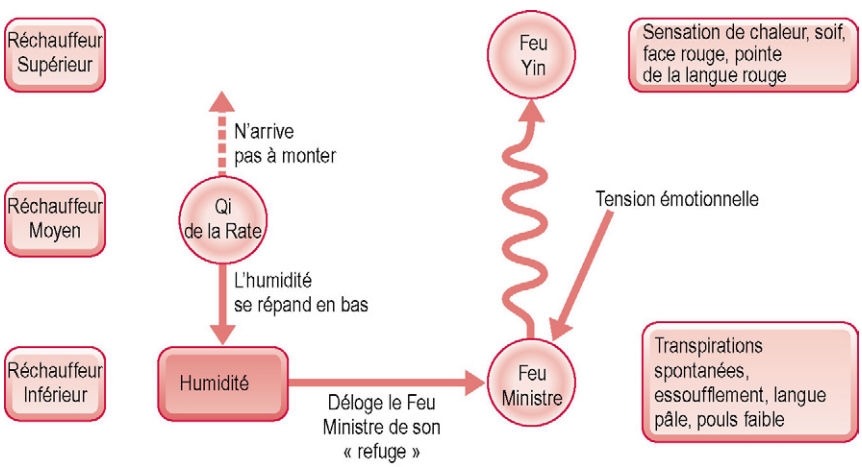


Figure 9.36 Pathologie du Feu Yin avec de l'Humidité.

Ce ne sont là que les manifestations générales du Feu Yin ; on peut en rencontrer d'autres selon la pathologie. L'expérience m'a montré que le Feu Yin joue un rôle important dans de nombreuses maladies actuelles difficiles à soigner comme le syndrome de fatigue chronique, les allergies et les maladies auto-immunes.

Bu Zhong Yi Qi Tang élimine le Feu Yin en tonifiant le Qi Originel lorsqu'on l'associe à Ren Shen *Radix Ginseng*, et en éliminant doucement la Chaleur du haut lorsqu'on l'associe à Chai Hu *Radix Bupleuri* et Shen Ma *Rhizoma Cimicifugae*.

Il peut sembler étrange de voir le Dr Li prescrire Bu Zhong Yi Qi Tang, qui fait monter le Qi alors que le Feu Yin monte au sommet. L'utilisation de cette préparation est nécessaire pour faire monter le Qi de la Rate, tonifier le Qi Originel (associée à Ren Shen) et débloquer le Réchauffeur Moyen obstrué par l'Humidité. Chai Hu et Sheng Ma sont deux plantes qui éliminent doucement la Chaleur qui est en haut et elles sont ajoutées à la préparation pour éliminer le Feu Ministre. De plus, comme le Feu Ministre pathologique et le Qi Originel résident dans le *Dan Tian* Inférieur, tonifier le Qi Originel va automatiquement diminuer le Feu Ministre pathologique.

Le Feu Yin est fréquemment impliqué dans les troubles psychiques et émotionnels et il est intéressant de voir que Li Dong Yuan dit précisément que le Feu Yin monte du Réchauffeur Inférieur sous l'effet de la tension émotionnelle. N'importe quelle émotion peut provoquer un Feu Yin, car toutes les émotions peuvent agiter le Feu Ministre et le déloger de sa résidence dans le *Dan Tian* Inférieur.

Cette situation peut être aggravée par la présence d'Humidité dans le Réchauffeur Inférieur (comme cela arrive en cas de honte). C'est ce qui explique les symptômes de Chaleur dans les troubles psychiques et émotionnels que l'on n'arrive pas à classer comme relevant de la Chaleur Vide ou de la Chaleur Plénitude, lorsque, par exemple, on a les symptômes de Chaleur mentionnés ci-dessus (face rouge, soif, sensation de chaleur du visage) et des symptômes de Froid dans la partie inférieure du corps (pieds froids, sensation générale de froid). Ce genre de situation provient du Feu Yin.

La tension émotionnelle est plus susceptible d'engendrer un Feu Yin lorsqu'elle est associée à du surmenage et à de mauvaises habitudes alimentaires, et c'est le Feu Yin qui explique les symptômes de Chaleur dans les troubles psychiques et émotionnels qui, autrement, ne trouveraient leur place ni dans la Chaleur Plénitude ni dans la Chaleur Vide, comme par exemple, en présence des symptômes de Chaleur en haut (rougeur de la face, soif, sensation de chaleur de la face) et de Froid en bas (pieds froids, sensation générale de froid) ; ce trouble est dû à un Feu Yin.

La tension émotionnelle est plus susceptible d'engendrer un Feu Yin lorsqu'elle est associée à du surmenage et de mauvaises habitudes alimentaires, et le Feu Yin est souvent un facteur d'anxiété et de dépression. Bu Zhong Yi Qi Tang peut effectivement servir à traiter la dépression en cas de Feu Yin ; la montée physique du Qi de la Rate a aussi un effet sur le mental, le cerveau et l'amélioration du moral. De plus, faire monter le Qi a pour effet de stimuler la montée physiologique du Qi du Foie. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, la montée physiologique est une manifestation du mouvement de l'Âme Éthérée ; dans la dépression, le mouvement de l'Âme Éthérée est insuffisant et prescrire Bu Zhong Yi Qi Tang va permettre de stimuler ce mouvement et de lever la dépression.

Le traitement par acupuncture de la tension émotionnelle qui se traduit par un Feu Yin doit reposer sur les principes suivants :

- Tonifier le Qi Originel : RM-4 Guanyuan
- Faire monter le Qi : DM-20 Baihui, RM-6 Qihai
- Éliminer la Chaleur du haut du corps : MC-8 Laogong, MC-7 Daling, GI-4 Hegu, P-7 Lieque, RM-15 Jiuwei.
- Calmer l'Esprit : DM-24 Shenting, DM-19 Houding, C-5 Tongli.
- Réguler le Triple Réchauffeur : TR-6 Zhigou, TR-5 Waiguan.

RÉSUMÉ

Feu Yin dû à des troubles émotionnels

Face rouge, soif, sensation de chaleur du visage, dépression, anxiété, fatigue générale, pieds froids, sensation générale de froid, pointe de la langue rouge mais corps Pâle, pouls Faible.

RÉSUMÉ

La langue dans les pathologies dues à la Chaleur

- *Chaleur Plénitude* : Rouge ou Rouge Foncé avec un enduit jaune ou brun épais et sec.
- *Chaleur Plénitude* : Rouge ou Rouge Foncé sans enduit.
- *Feu Yin* : Pâle (parfois avec une pointe rouge).

Le Maître du Cœur dans les troubles psychiques et émotionnels

Il est extrêmement important, dans le contexte des troubles psychiques et émotionnels, d'examiner la nature du Maître du Cœur, ses liaisons avec le « Feu Ministre », et la connexion (éventuelle) entre ce « Feu Ministre », dans le cadre de la théorie des Cinq Éléments, et le « Feu Ministre » du Rein.

Les *Questions simples* disent, au chapitre 8 : *« Le Maître du Cœur est l'ambassadeur, et c'est de lui que dépend la joie et le bonheur »*[83]. Comme le Cœur, le Maître du Cœur abrite l'Esprit et il a donc une influence profonde sur nos états psychiques et émotionnels. Par exemple, un vide de Sang va affecter le Maître du Cœur tout comme le Cœur, rendant la personne déprimée et légèrement angoissée. La Chaleur du Sang va agiter le Maître du Cœur et rendre la personne agitée et nerveuse. Les Glaires qui obstruent le Maître du Cœur obstruent aussi l'Esprit et engendrent de la confusion mentale.

On pourrait considérer la fonction que le Maître du Cœur exerce, sur le plan mental et émotionnel, comme l'équivalent psychique de sa fonction physique qui est de faire circuler le Qi et le Sang dans la poitrine ; tout comme il exerce cette action au plan physique, au plan psycho-émotionnel, le Maître du Cœur est responsable du « mouvement » vers les autres, c'est-à-dire des relations humaines (Fig. 9.37).

Étant donné que le Maître du Cœur est lié au Foie au sein des méridiens Jue Yin, ce « mouvement » est également en relation avec le « mouvement » de l'Âme Éthérée qui va de soi vers les autres dans le cadre des relations sociales et familiales. C'est pour cela qu'au niveau psychique et émotionnel, le Maître du Cœur est plus particulièrement responsable d'une interaction saine avec les autres, que ce soit dans les relations sociales, amoureuses ou familiales.

La place unique que tient le Maître du Cœur dans la pathologie et le traitement des troubles psychiques et émotionnels vient partiellement de ce qu'il participe du Feu (car c'est le Feu « Ministre » qui aide le Feu Empereur du Cœur) et du Bois (avec le Foie, au sein du Jue Yin). Participant à la fois du Bois et de l'Âme Éthérée, il insuffle à l'Esprit le « mouvement » qui nous porte vers les autres ; autrement dit, il joue un rôle important dans les relations humaines. Au niveau physique, le Maître du Cœur fait circuler le Qi et le Sang dans la poitrine. Voir la figure 9.38.

De plus, le « mouvement » naturel du Maître du Cœur est aussi renforcé par sa relation avec le Triple Réchauffeur en tant que méridien (au sein des méridiens du « Feu Ministre »). Comme le Triple Réchauffeur est responsable de la libre circulation du Qi (fonction qu'il partage avec le Foie), la relation du Maître du Cœur avec le Triple Réchauffeur explique qu'il soit responsable de la circulation du Qi et du Sang, de même que de sa fonction psycho-émotionnelle de « mouvement » vers les autres. Voir la figure 9.39.

Le Maître du Cœur (avec le Cœur) abrite l'Esprit et sa pathologie comporte les tableaux ci-dessous.

- Le vide de Sang du Maître du Cœur provoque de la dépression et une légère anxiété.
- La Chaleur du Sang du Maître du Cœur provoque de l'anxiété, de l'insomnie et de l'agitation.

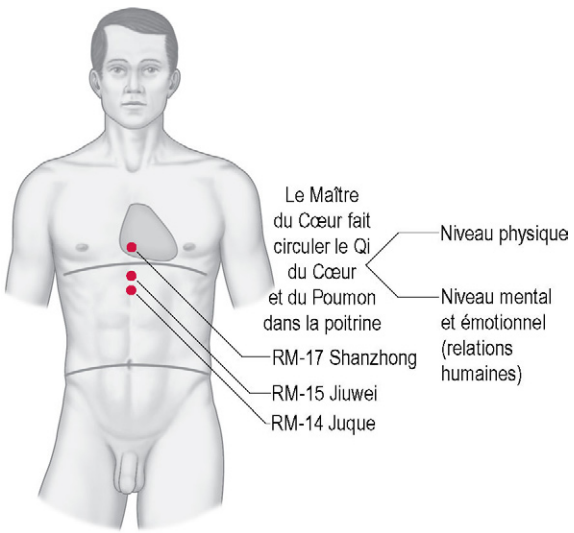


Figure 9.37 Action de circulation exercée par le Maître du Cœur.

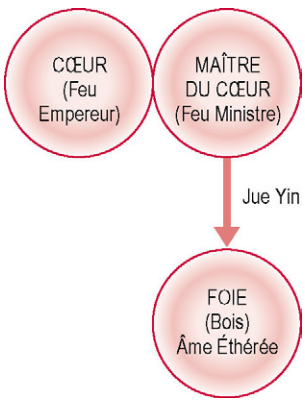


Figure 9.38 Les natures Feu et Bois du Maître du Cœur.

Figure 9.39 Relation du Maître du Cœur avec le Cœur et le Triple Réchauffeur.

- Des Glaires dans le Maître du Cœur engendrent de la confusion mentale et, dans les cas graves, une maladie mentale.
- Le Maître du Cœur a une influence sur les troubles émotionnels provenant de problèmes de relations humaines.

Le « Feu Ministre » est le Feu de la Porte de la Vie *(Ming Men)*. Comme nous l'avons vu plus haut, le Feu est essentiel au bon fonctionnement du corps.

Alors que de nombreux médecins, comme Zhu Zhen Heng (1281-1358) assimilaient le « Feu Ministre » au Feu de la Porte de la Vie (*Ming Men*) (et donc au Rein), d'autres, comme Zhang Jie Bin (1563-1640) assimilaient le « Feu Ministre » à d'autres organes internes comme le Rein, le Foie, le Triple Réchauffeur, la Vésicule Biliaire et le Maître du Cœur.

Ainsi, du strict point de vue de la théorie des Cinq Éléments, le Maître du Cœur se rattache au Feu Ministre (tout comme le Triple Réchauffeur), à la différence du Feu Empereur du Cœur, alors que selon la théorie des Organes Internes, le Feu Ministre est le Feu de la Porte de la Vie (*Ming Men*) et se rattache au Rein.

Il y a toutefois des points communs entre ces deux théories car le Feu Ministre du Rein monte bien au Foie, à la Vésicule Biliaire et au Maître du Cœur. Ces points communs sont encore plus pertinents en pathologie car le Feu Ministre du Rein (sous l'effet de la tension émotionnelle) s'embrase et monte agresser le Maître du Cœur, provoquant de l'agitation mentale, de l'anxiété et de l'insomnie.

En vérité, on dit que le Feu Ministre et le Qi Originel naissent entre les Reins par « l'intermédiaire » du Triple Réchauffeur (Fig. 9.40). Ce n'est pas par hasard que le point Shu du dos du Triple Réchauffeur se trouve sur le dos, au point V-22 Sanjiaoshu, un espace intervertébral au-dessus du point Shu du dos du Rein, V-23 Shenshu, et de DM-4 Mingmen. Le Feu Ministre émerge donc bien de l'espace entre les Reins, par l'intermédiaire du Triple Réchauffeur.

En fait, on dit que le Feu ministre du Rein monte au Foie, à la Vésicule Biliaire et au Maître du Cœur (Fig. 9.41). On compare le Feu Ministre qui monte au

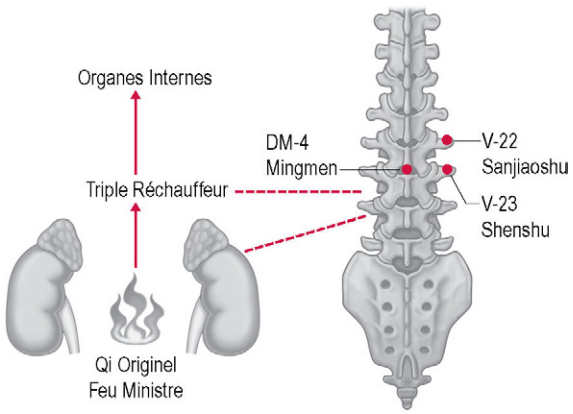


Figure 9.40 Le Feu Ministre et le Qi Originel émergent du Triple Réchauffeur.

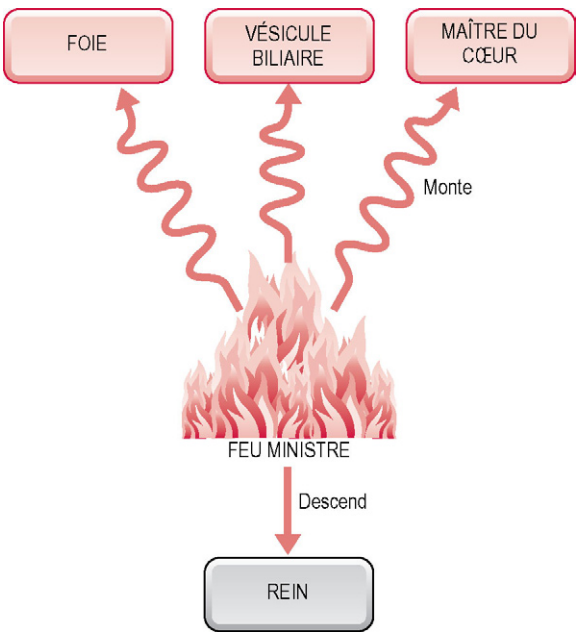


Figure 9.41 Relation entre le Feu Ministre du Rein et le Maître du Cœur.

« Dragon de Feu qui vole au sommet de la plus haute montagne » et celui qui descend au « Dragon de Feu qui plonge dans la mer profonde » (Fig. 9.42). Le fait que le Feu Ministre du Rein monte au Maître du Cœur pourrait expliquer que cet organe soit assimilé au « Feu Ministre » dans la théorie des Cinq Éléments.

De nombreux points du méridien du Maître du Cœur ont une profonde influence sur l'état mental de la personne et ils sont fréquemment utilisés pour traiter les troubles psychiques et émotionnels. Le Maître du Cœur a plus précisément une influence sur les relations qu'une personne entretient avec les autres, et les points du méridien du Maître du Cœur servent souvent à traiter les troubles émotionnels résultant de difficultés relationnelles (par exemple, MC-7 Daling).

NOTE CLINIQUE

Action des points du Maître du Cœur

- MC-6 Neiguan stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée, améliore l'humeur et traite la dépression.
- MC-7 restreint le va-et-vient de l'Âme Éthérée, stabilise l'Âme Éthérée, apaise l'Esprit et calme l'anxiété.
- MC-5 Jianshi dissout les Glaires du Maître du Cœur afin de traiter la confusion mentale.

On pourrait dire que la fonction de protection que le Maître du Cœur exerce vis-à-vis du Cœur, fonction dont on parle si souvent, se retrouve principalement dans la sphère psycho-émotionnelle, dans laquelle le « Feu Ministre » du Maître du Cœur protège le « Feu Empereur » du Cœur.

Il faut donner ici des précisions sur l'utilisation clinique de MC-6 Neiguan. MC-6 Neiguan a un effet de synergie avec les prescriptions des points d'acupuncture car son ajout à toute prescription en accroît l'effet thérapeutique.

Tout comme MC-6 produit cet effet au niveau physique, il le produit au niveau psychique car il peut soutenir les effets d'une association de points dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels.

Cet effet de MC-6 est dû à plusieurs facteurs. Tout d'abord, il agit sur l'Esprit, mais en quoi son action sur l'Esprit diffère-t-elle de celle qu'il a sur le Cœur ? Le Cœur est plus Yin, il gouverne le Sang, qui abrite l'Esprit. Le Maître du Cœur est plus Yang, il représente l'enveloppe externe du Cœur et il contrôle donc la circulation du Qi au niveau psychique et émotionnel. Cet effet sur le Qi s'explique aussi par la relation qu'il entretient avec le Foie dans le cadre du Jue Yin (Yin Terminal).

Deuxièmement, le méridien du Maître du Cœur, qui est couplé avec le méridien du Foie au sein des méridiens Jue Yin, agit sur le va-et-vient de l'Âme Éthérée ; MC-6, en particulier, peut stimuler ce va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc soigner la dépression.

Troisièmement, l'effet de « circulation » que MC-6 possède au niveau psychique et émotionnel vient du fait qu'il est aussi le point de Communication (*Luo*) du Maître du Cœur. En tant que point de Communication, il agit sur le Triple Réchauffeur. Il est donc capable de faire circuler le Qi du Triple Réchauffeur dans les trois Réchauffeurs, et cette action a également des effets psycho-émotionnels.

Quatrièmement, le Maître du Cœur se rattache au Jue Yin, qui est la « charnière » des méridiens Yin (entre le Tai Yin et le Shao Yin). Étant un point de

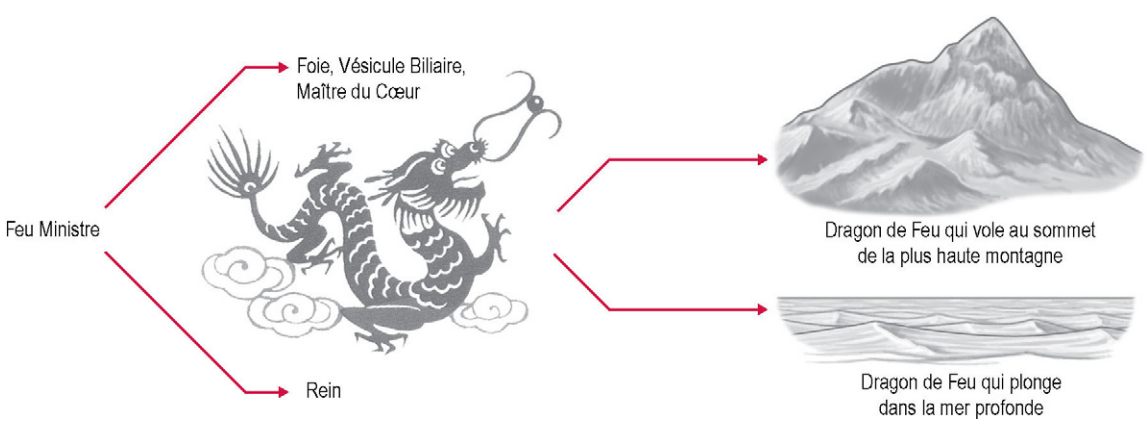


Figure 9.42 Le Feu Ministre monte au Foie, à la Vésicule Biliaire et au Maître du Cœur, et descend au Rein.

Communication, et donc la charnière entre le Yin et le Yang, MC-6 est la « charnière » de la « Charnière », et c'est cette spécificité de « charnière » qui lui permet de mettre les choses en relation. Au niveau psychique et émotionnel, cela signifie qu'il régule notre capacité de relations humaines. Sa fonction de « charnière » est également en lien avec le fait qu'il est un point d'ouverture du Vaisseau Yin de Liaison (*Yin Wei Mai*), qui relie entre eux tous les méridiens Yin.

NOTE CLINIQUE

MC-6 Neiguan

- Il a un effet de synergie avec les prescriptions des points d'acupuncture car son ajout à toute prescription en accroît l'effet thérapeutique.
- Au niveau psychique, il peut soutenir les effets d'une association de points dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels.
- Au niveau émotionnel, il fait circuler le Qi.
- Il peut stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc soigner la dépression.
- Il régule notre capacité à entretenir des relations avec les autres.

RÉSUMÉ

Le Maître dans les troubles psychiques et émotionnels

- Le Maître du Cœur se rattache au Feu Ministre, tout comme le Triple Réchauffeur (pour ce qui est des méridiens).
- Le Maître du Cœur se rattache au Feu Ministre, tout comme le Rein, car c'est au Rein que naît le Feu Ministre.
- Le Feu Ministre monte au Foie, à la Vésicule Biliaire et au Maître du Cœur, et descend au Rein.
- Selon la théorie des Cinq Éléments, le Maître du Cœur, tout comme le Triple Réchauffeur, se rattache aux méridiens du Feu Ministre.
- Selon la théorie des Organes Internes, le Feu ministre naît au Rein.
- En cas de troubles émotionnels, le Feu Ministre pathologique s'embrase et monte agresser le Maître du Cœur.

LE CERVEAU TRIUNIQUE ET LA MÉDECINE CHINOISE

Dans le contexte des émotions comme causes de la maladie, il est intéressant d'explorer les liens entre la théorie du cerveau triunique et la médecine chinoise. Le sujet sera traité ici uniquement dans ses grandes lignes car il est détaillé dans le chapitre 14. Le cerveau triunique (cela signifie « trois en un ») est une théorie sur le cerveau que l'on doit à Paul MacLean, directeur du « Brain Evolution and Behavior » aux « National Institutes of Health ». Selon cette théorie, les êtres humains ont « trois cerveaux », qui sont le cortex, le système limbique et le tronc cérébral (parfois aussi appelé « cerveau reptilien »).

Ces trois cerveaux sont le néocortex ou cerveau néomammalien, le cerveau limbique ou cerveau paléomammalien, et le tronc cérébral et le cervelet, ou cerveau reptilien. Chacun de ces trois cerveaux est relié aux deux autres par des nerfs, mais chacun semble fonctionner comme un système cérébral autonome avec ses capacités propres (Fig. 9.43).

L'hypothèse de MacLean est devenue un paradigme extrêmement important qui a obligé à repenser la façon dont le cerveau fonctionne. Auparavant, on estimait que le niveau supérieur du cerveau dominait les deux autres, considérés comme inférieurs. MacLean a montré que ce n'était pas le cas, et que le système limbique physiquement inférieur, qui régit les émotions, pouvait pirater les fonctions mentales supérieures lorsque cela était nécessaire. Comme nous le verrons plus loin et plus en détail dans le chapitre 14, cette vision présente des points communs importants avec la

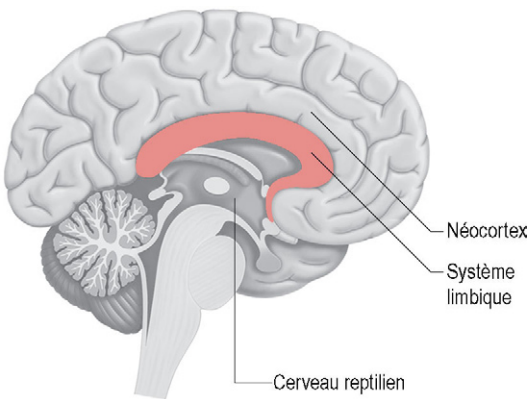


Figure 9.43 Le cerveau triunique.

façon dont la médecine chinoise envisage la relation entre l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée.

Le tronc cérébral est le cerveau « reptilien ». On l'appelle ainsi car c'est la principale fonction cérébrale chez les reptiles. Nous avons le tronc cérébral en commun avec les reptiles, dont certains sont des descendants d'animaux préhistoriques. C'est un vestige de notre passé préhistorique.

Le cerveau reptilien agit selon le mode stimulus-réponse. Il est utile en cas de décisions rapides qu'il faut prendre sans réfléchir. Le cerveau reptilien se focalise sur la survie et prend le relais quand nous sommes en danger et n'avons pas le temps de réfléchir. Dans un monde où règne la loi du plus fort, l'objectif du cerveau reptilien est de trouver de la nourriture et d'éviter de servir de nourriture. Le cerveau reptilien est mû par la peur et prend le relais lorsque la personne se sent menacée ou en danger[84] (Fig. 9.44).

Chez des animaux comme les reptiles, ce sont le tronc cérébral et le cervelet qui dominent. Ce cerveau contrôle les muscles, l'équilibre et les fonctions autonomes comme la respiration et les battements cardiaques. Cette partie du cerveau est active même lors de notre sommeil le plus profond. Comme nous le verrons plus loin, le cerveau reptilien ressemble à l'Âme Corporelle de la médecine chinoise.

Le second cerveau est le cerveau limbique ou cerveau mammalien. Le système limbique est la base des émotions et des sentiments. Il régit les humeurs et les fonctions corporelles. Il entoure le cerveau reptilien. Il comprend :

- l'hippocampe,
- le fornix,
- l'amygdale,
- le septum,
- le gyrus cingulaire,
- les régions périrhinale et parahippocampale. (Fig. 9.45).

Lorsque cette partie du cerveau est stimulée par un faible courant électrique, les diverses émotions (peur, joie, fureur, plaisir, douleur, etc.) apparaissent. Aucune émotion ne reste au même endroit très longtemps, mais le système limbique en tant que tout semble être le siège principal de l'émotion, de l'attention et des souvenirs affectifs (émotionnellement chargés).

Le système limbique a de vastes interconnexions avec le néocortex de sorte que les fonctions ne sont jamais ni totalement limbiques ni purement corticales mais un mélange des deux.

Le néocortex représente le stade d'évolution le plus avancé de notre cerveau. Le cortex, aussi connu sous le nom de cerveau supérieur ou rationnel (néomammalien), comprend la presque totalité des hémisphères et certains groupes neuronaux sous-corticaux (Fig. 9.46). Il gouverne notre capacité à parler, à penser et à résoudre les problèmes. Le néocortex affecte notre créativité et notre à capacité à apprendre. Le néocortex compte pour environ 80 % du cerveau. Il correspond au cerveau des mammifères primates et donc, à celui de l'espèce humaine. Les fonctions cognitives supérieures qui distinguent les humains des animaux se situent dans le cortex.

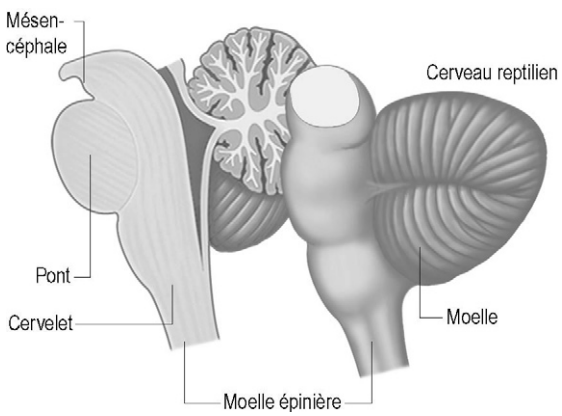


Figure 9.44 Le tronc cérébral et le cervelet.

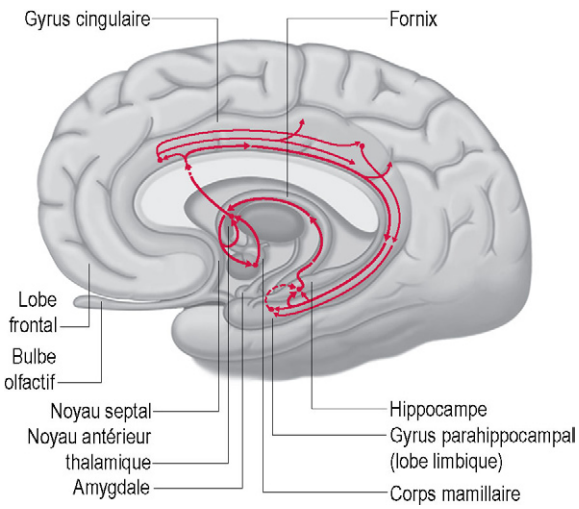


Figure 9.45 Le système limbique.

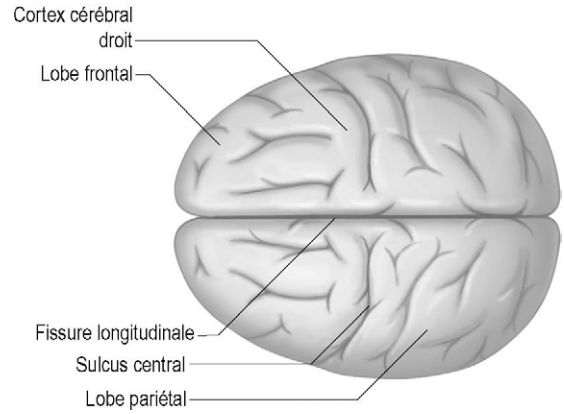


Figure 9.46 Les hémisphères cérébraux et le cortex.

Le cerveau triunique, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle

Il existe des liens intéressants entre la théorie du cerveau triunique et l'Esprit, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle de la médecine chinoise (Fig. 9.47).

Le cerveau reptilien et l'Âme Corporelle

Comme nous l'avons vu plus haut, le cerveau reptilien est responsable des activités physiologiques comme la respiration, les battements cardiaques, la digestion et les mouvements du corps. Ce sont les fonctions que l'on attribuerait à l'Âme Corporelle en médecine chinoise. Il est également intéressant de voir que les fonctions du cerveau reptilien sont encore actives lorsque la personne est dans un état végétatif (« mort cérébrale »).

Du point de vue de la médecine chinoise, lorsque l'Esprit est atteint (et que donc l'Intellect de la Rate et la Volonté du Rein le sont aussi), que la personne est dans le coma, celle-ci est encore en vie car l'Âme Corporelle fonctionne encore, ce qui confirme que l'Âme Corporelle est semblable au cerveau reptilien.

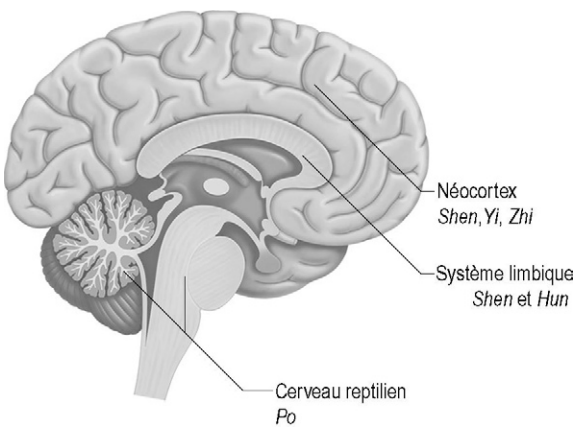


Figure 9.47 Le cerveau triunique et les cinq aspects spirituels de la médecine chinoise.

Le système limbique, l'Esprit et l'Âme Éthérée

Le système limbique s'est développé chez les mammifères et il est responsable de la vie émotionnelle, des liens familiaux et des liens sociaux. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, l'Âme Éthérée est responsable du mouvement psychique qui va vers l'extérieur et nous pousse vers les autres dans le cadre de nos relations familiales, amicales, amoureuses ou professionnelles ; autrement dit, c'est le cerveau limbique qui nourrit les liens familiaux et sociaux.

Comme nous l'avons vu plus haut, le système limbique a de vastes interconnexions avec le néocortex, de sorte que les fonctions ne sont jamais ni totalement limbiques ni purement corticales mais un mélange des deux. Ceci trouve un écho dans la vision chinoise de l'interrelation entre l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*) ; ils sont tous deux Yang, l'Âme Éthérée est le « va-et-vient » de l'Esprit, et tous deux sont responsables non seulement de notre vie émotionnelle mais aussi de la planification, des rêves de vie, des idées, etc.

Il existe un autre lien intéressant dans la mesure où le système limbique, qui est aussi responsable des émotions, est essentiel au développement du cortex chez les mammifères (et les humains). Un des processus physiologiques qui gouverne la régulation limbique est le développement du cerveau lui-même. L'importance qu'a le contact limbique pour le développement normal du cerveau est encore plus frappante lorsqu'on voit les conséquences dévastatrices de son absence[85]. De nombreux sous-systèmes du cerveau mammalien ne sont pas préprogrammés ; les mammifères, pour leur maturation, ont besoin d'une régulation limbique pour qu'il y ait une cohérence dans leur développement nerveux[86]. Il est intéressant de constater que lorsque les gens sont en souffrance, ils se tournent vers des affiliations comme le mariage, la famille, les amis, les groupes, les clubs, les animaux de compagnie, les massages de confort, etc[87]. Toutes ces relations sont modulées par l'Âme Éthérée.

L'interrelation et l'interdépendance entre le cortex et le système limbique traduisent celles qui existent entre l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée.

Le cortex et l'Esprit, l'Intellect et la Mémoire en médecine chinoise

Comme nous l'avons vu plus haut, le cortex est responsable de la pensée, de la cognition et de la mémoire. Ce sont clairement là les fonctions de l'ensemble formé par l'Esprit (*Shen*), l'Intellect (*Yi*) et la Volonté (*Zhi*). Il faut rappeler que, comme nous l'avons décrit au chapitre 6, le *Zhi* du Rein peut se traduire par « volonté » ou par « mémoire ». Dans ce contexte précis, certaines des activités corticales qui font écho à la médecine chinoise relèvent de la mémoire.

RÉSUMÉ

- Les être humains ont « trois cerveaux », qui sont le cortex, le système limbique et le tronc cérébral.
- Le Dr MacLean affirme que notre crâne recèle non pas un mais trois cerveaux, chacun représentant une strate spécifique de l'évolution cérébrale qui s'est surajoutée à la strate antérieurement formée. Il l'appelle le « cerveau triunique ».
- Ces trois cerveaux sont le néocortex ou cerveau néomammalien, le cerveau limbique ou cerveau paléomammalien, et le tronc cérébral et le cervelet, ou cerveau reptilien. Chacun de ces trois cerveaux est relié aux deux autres par des nerfs mais chacun semble fonctionner comme un système cérébral autonome avec ses capacités propres.
- Le tronc cérébral est le cerveau « reptilien ». On l'appelle ainsi car c'est la principale fonction cérébrale chez les reptiles. Nous avons le tronc cérébral en commun avec les reptiles, dont certains sont des descendants d'animaux préhistoriques. C'est un vestige de notre passé préhistorique.
- Chez des animaux comme les reptiles, ce sont le tronc cérébral et le cervelet qui dominent.
- Le système limbique entoure le cerveau reptilien. Il comprend l'hippocampe, le fornix, l'amygdale, le septum, le gyrus cingulaire, et les régions périrhinale et parahippocampale.
- Le système limbique concerne les émotions et les instincts comme la nourriture, le combat, la fuite et la conduite sexuelle.
- Le système limbique a de vastes interconnexions avec le néocortex de sorte que les fonctions ne sont jamais ni totalement limbiques ni purement corticales mais un mélange des deux.
- Un des processus physiologiques qui gouverne la régulation limbique est le développement du cerveau lui-même. De nombreux sous-systèmes du cerveau mammalien ne sont pas préprogrammés ; les mammifères, pour leur maturation, ont besoin d'une régulation limbique pour qu'il y ait une cohérence dans leur développement nerveux.
- Le cortex, aussi connu sous le nom de cerveau supérieur ou rationnel (néomammalien), comprend la presque totalité des hémisphères et certains groupes neuronaux sous-corticaux. Il correspond au cerveau des mammifères primates et donc, à celui de l'espèce humaine.
- Les fonctions cognitives supérieures qui distinguent les humains des animaux se situent dans le cortex.
- Les fonctions du cerveau reptilien sont celles que l'on attribuerait à l'Âme Corporelle en médecine chinoise.
- Le système limbique s'est développé chez les mammifères et il est responsable de la vie émotionnelle, des liens familiaux et des liens sociaux. Ces fonctions sont celles de l'Esprit et de l'Âme Éthérée en médecine chinoise.
- Le cortex est responsable de la pensée, de la cognition et de la mémoire. Ce sont clairement là les fonctions de l'ensemble formé par l'Esprit (*Shen*), l'Intellect (*Yi*) et la Volonté (*Zhi*).

NOTES

1. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotions in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 50.
2. Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York, pp. 258–260.
3. The Feeling of What Happens, p. 136.
4. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 24-25. Première publication aux alentours de 100 AEC.
5. Ibid., p. 25.
6. Ibid., p. 24.
7. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue 中医心理学 [La psychologie en médecine chinoise]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing, p. 54.

8. Ibid., p. 54.
9. Ibid., p. 54.
10. Tian Dai Hua 2005 Huang Di Nei Jing Su Wen 黃帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 37–41. Première publication vers 100 AEC.
11. Zhang Jie Bin (également appelé Zhang Jing Yue) 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 424. Le *Classique des catégories* a été publié pour la première fois en 1624.
12. L'Axe spirituel, p. 24.
13. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黃帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 150 - 151. Première publication aux environs de 100 AEC.
14. Ibid., p. 339.
15. L'Axe spirituel, p. 24.
16. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 222.
17. Ibid., p. 151.
18. L'Axe spirituel, p. 24.
19. Ibid., p. 11.
20. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 337.
21. Ibid., pp. 124-125.
22. Ibid., p. 150.
23. Classique des catégories, p. 424.
24. Cité dans La psychologie en médecine chinoise, p. 55.
25. Zhang Yuan Kai 1985 Meng He Si Jia Yi Ji 孟河四家医集 [Collection médicale de quatre familles de Meng He]. Jiangsu Science Publishing House, Nanjing, p. 40.
26. Principes de pratique médicale, cité dans Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 34.
27. L'Axe spirituel, p. 67.
29. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 37.
30. L'Axe spirituel, p. 23.
31. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 221.
32. Ibid., p. 17.
33. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 67.
34. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 91.
35. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 221.
36. Tian Dai Hua 2005 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 38.
37. Ibid., p. 38.
38. L'Axe spirtuel, p. 25.
39. Zhang Yuan Kai 1985 Meng He Si Jia Yi Ti 孟河四家医集 [Collection médicale de quatre familles de Meng He]. Jiangsu Province Scientific Publishing House, p. 40.
40. Cité dans La psychologie en médecine chinoise, p. 59.
41. L'Axe spirituel, p. 24.
42. Ibid., p. 24.
43. La psychologie en médecine chinoise, p. 59.
44. Ibid., p. 59.
45. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 32.
46. Questions simples, p. 222.
47. La psychologie en médecine chinoise, p. 60.
48. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 221.
49. Ibid., p. 247.
50. L'Axe spirituel, p. 24.
51. Communication personnelle du Dr John Shen, Londres, 1982.
52. Trimble M 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 189.
53. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 222.
54. Handbook of Emotions, p. 574.
55. Ibid., p. 574.
56. L'Axe spirituel, p. 24.
57. 1979 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples, p. 222.
58. Handbook of Emotions, p. 655.
59. International Bible Society 1984 Holy Bible, New International Version. http://www.biblegateway.com
60. Ibid.
61. Ibid.
62. Ibid.
63. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois, p. 28.
64. Ibid., p. 30.
65. Wollheim R 1999 On the Emotions. Yale University Press, New Haven, p. 148.
66. Ibid., p. 149.
67. Handbook of Emotions, p. 50.
68. On the Emotions, pp. 155–156.
69. Handbook of Emotions, p. 21.
70. Ames RT, Rosemont H Jr 1999 The Analects of Confucius – a Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 76.
71. Ames RT, Hall D 2001 Focusing the Familiar – A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong. University of Hawai'i Press, Honolulu, p. 40.
72. Confucius – The Secular as Sacred, pp. 30–31.
73. Handbook of Emotions, p. 50.
74. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
75. Chen Yan 1174 San Yin Ji Yi Bing Zheng Fang Lun [Traité sur les trois catégories de causes de la maladie], cité dans Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 55.
76. Cité dans La psychologie en médecine chinoise, p. 61.
77. Ibid., p. 61.
78. L'Axe spirituel, p. 67.
79. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
80. Collection médicale de quatre familles de Meng He, p. 40.
81. Principes de pratique médicale, cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 34.
82. L'Axe spirituel, p. 67.
83. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 58.
84. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 22.
85. Ibid., p. 87.
86. Ibid., p. 88.
87. Ibid., p. 171.

精神病
病因

CHAPITRE 10

L'ÉTIOLOGIE DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

LA CONSTITUTION **164**
Type Bois *164*
Type Feu *165*
Type Terre *166*
Type Métal *167*
Type Eau *167*

L'ALIMENTATION **168**
Consommer trop d'aliments de nature chaude *169*
Consommer trop d'aliments qui engendrent de l'Humidité *169*
Consommer trop d'aliments de nature froide *169*
Manger de façon irrégulière *169*
Manger insuffisamment *169*

LE SURMENAGE **169**

L'EXCÈS D'ACTIVITÉ SEXUELLE **170**

LA CONSOMMATION DE DROGUES **170**
Le cannabis *170*
La cocaïne *171*
L'ecstasy *171*

PRÉVENTION DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS **172**

L'ÉTIOLOGIE DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

Dans ce chapitre, je vais présenter l'étiologie des troubles psychiques et émotionnels en abordant les rubriques suivantes.

- La constitution
- L'alimentation
- Le surmenage
- Les excès sexuels
- La consommation de drogues
- La prévention des troubles psychiques et émotionnels

Dans le cadre de l'étiologie, je présenterai les facteurs étiologiques des troubles psychiques et émotionnels autres que ceux abordés dans le chapitrer 9. La tension émotionnelle est la principale cause des troubles psychiques et émotionnels et les autres facteurs étiologiques (par exemple, l'alimentation) ne font généralement qu'y contribuer. Bien que j'aborde chaque facteur étiologique séparément, en pratique, ils sont souvent associés. Pour donner une idée plus précise des facteurs étiologiques impliqués, il est utile de considérer la vie d'une personne à différents stades.

C'est habituellement le recoupement de diverses causes différentes, chacune se manifestant à des périodes distinctes de la vie, qui est responsable de l'apparition de troubles psychiques et émotionnels. Il est utile de se faire une idée de l'origine de ces troubles en termes d'évolution temporelle. Pour ce faire, il faut diviser la vie de la personne en trois grandes périodes, chacune se caractérisant par des facteurs étiologiques spécifiques.

1. *La période intra-utérine* : constitution.
2. *L'enfant, jusqu'à environ 18 ans* : tableaux pathologiques spécifiques à l'enfant.
3. *L'âge adulte* : émotions, alimentation, surmenage, activité sexuelle, drogues.

En gros, les caractéristiques héréditaires vont de toute évidence affecter notre vie dans l'utérus, l'évolution juvénile va marquer notre enfance et les troubles émotionnels, l'alimentation, la sexualité et le surmenage notre vie d'adulte.

De nombreux tableaux pathologiques émotionnels qui concernent les adultes ont souvent leur origine

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Tableau 10.1 Les trois périodes de la vie

HÉRITAGE CONSTITUTIONNEL OU VIE INTRA-UTÉRINE	ENFANCE	ÂGE ADULTE
Faiblesse du système nerveux	Tableaux pathologiques spécifiques à l'enfant	Émotions, alimentation, activité sexuelle, surmenage, drogues

dans l'enfance. Ce phénomène peut provenir de nombreux facteurs différents, comme les relations avec ses parents, l'absence de marques d'affection de la part de ses parents, les relations avec les frères et sœurs, les disputes entre les parents, la tension émotionnelle imposée à l'enfant par un parent qui déverse sur lui ses propres problèmes, une éducation trop stricte ou trop rigide, des exigences scolaires trop importantes, la préférence d'un parent pour un autre enfant de la famille, la pression mise sur l'enfant pour qu'il réalise les rêves inassouvis de ses parents, ou avoir à assumer le rôle du mari ou de l'épouse à la suite du décès respectivement du père ou de la mère.

Ces trois stades de la vie et les facteurs des troubles psychiques et émotionnels qui les accompagnent sont résumés dans le tableau 10.1. Bien évidemment, il y a des interactions entre ces trois périodes de la vie et leurs causes respectives de la maladie. Par exemple, les troubles émotionnels de l'enfance peuvent aussi s'associer à des traits constitutionnels pour provoquer des maladies plus tard dans la vie. Si une jeune fille a un déséquilibre constitutionnel des Vaisseaux Pénétrant et Directeur (*Chong Mai* et *Ren Mai*) et si elle est soumise à des tensions émotionnelles au moment de la puberté, elle aura très souvent des troubles psychiques et émotionnels plus tard dans la vie.

Il est important de se faire une idée de l'origine d'un trouble de façon à donner des conseils judicieux au patient.

Les facteurs étiologiques présentés ici sont les suivants :

- la constitution,
- l'alimentation,
- le surmenage,
- les excès sexuels,
- la consommation de drogues.

LA CONSTITUTION

La construction constitutionnelle d'un individu est un facteur étiologique extrêmement important dans les troubles psychiques et émotionnels. Par exemple, je rencontre souvent des personnes qui sont extrêmement anxieuses pour la moindre broutille sans que l'examen de leur vie émotionnelle actuelle et de leurs antécédents ne révèlent la moindre cause à cela. Dans ce cas là, c'est souvent la construction constitutionnelle de l'individu qui est en cause.

La « constitution » renvoie ici à un facteur étiologique soit inné et hérité des parents, soit apparu *in utero* au cours de la grossesse. Dans les deux cas, l'état du système nerveux dont on a hérité joue plus tard un rôle important dans les troubles psychiques et émotionnels.

Par exemple, si la mère subit un choc pendant la grossesse, cela peut affecter le fœtus et faire que le nouveau-né ait un sommeil interrompu, qu'il pleure en dormant, qu'il ouvre et ferme légèrement les yeux pendant son sommeil, et parfois qu'il présente des fièvres inexpliquées. Dans ce cas, le front du bébé est souvent bleuâtre. En l'absence de traitement, il y aura des répercussions plus tard dans la vie, avec atteinte de l'Esprit et de l'Âme Éthérée.

La faiblesse innée du système nerveux se manifeste souvent par une fissure de type Cœur sur la langue (Voir Fig. 11.6). Une telle fissure montre que la personne présente une faiblesse héréditaire du Cœur qui la prédispose à l'apparition de troubles psychiques et émotionnels. Ces derniers pourront toutefois ne jamais se manifester, sauf si d'autres facteurs étiologiques surviennent plus tard.

Traditionnellement, on distingue cinq formes corporelles constitutionnelles distinctes, une pour chaque élément. Les cinq types constitutionnels selon les Cinq Éléments sont décrits ci-dessous.

Type Bois

Les personnes de type Bois ont une nuance subtile de vert dans le teint, une tête relativement petite et allongée, des épaules larges, un dos droit, un corps grand et musclé et des mains et pieds élégants.

En termes de personnalité, elles ont une intelligence développée mais leur force physique est faible. Ce sont de personnes travailleuses qui réfléchissent beaucoup et qui ont tendance à s'inquiéter. Voir la figure 10.1.

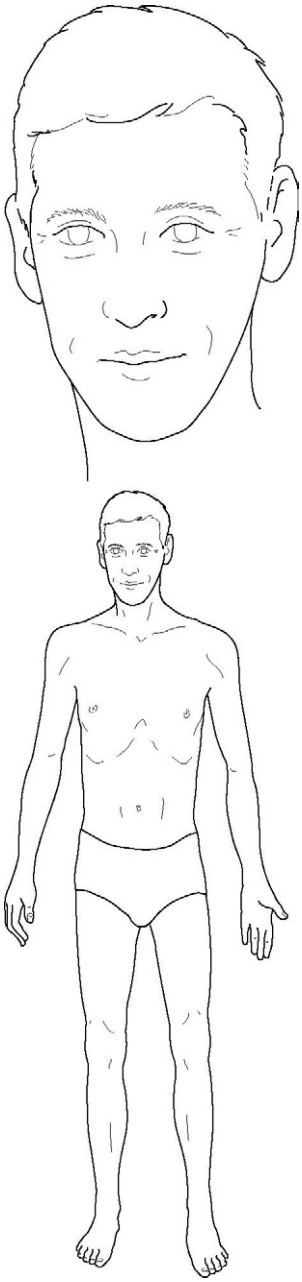


Figure 10.1 Type Bois.

Au plan émotionnel, les personnes de type Bois ont tendance à s'inquiéter, à être frustrée et à avoir une colère refoulée. Ces caractéristiques sont souvent la cause de tableaux pathologiques du Foie comme la stagnation du Qi du Foie ou la montée du Yang du Foie.

RÉSUMÉ

Type bois

- Teint verdâtre
- Petite tête
- Visage allongé
- Épaules larges
- Dos droit
- Corps musclé
- Grand
- Mains et pieds élégants
- Tendance à l'inquiétude, la frustration et la colère

Type Feu

Les personnes de type Feu ont un teint rosé, resplendissant, les dents larges, une tête petite avec parfois un menton pointu, des cheveux soit bouclés soit peu abondants, les muscles des épaules, du dos, des hanches et de la tête bien développés, et des mains et des pieds relativement petits.

En termes de personnalité, ce sont des penseurs avisés. Les personnes de type Feu sont rapides, énergiques et actives. Elles sont coléreuses. Elles marchent de façon assurée et bougent beaucoup le corps en marchant. Elles ont tendance à trop penser et souvent à s'inquiéter. Elles ont un bon sens de l'observation et elles analysent les choses en profondeur. Voir la figure 10.2.

Au plan émotionnel, les personnes de type Feu sont très énergiques, elles rient beaucoup et ont facilement un comportement « maniaque ». Mais à l'inverse, les personnes de type Feu peuvent aussi avoir une tendance à la dépression et à l'anxiété.

RÉSUMÉ

Type feu

- Teint rosé
- Dents larges
- Petite tête en pointe
- Muscles des épaules bien développés
- Cheveux bouclés ou peu abondants
- Mains et pieds petits
- Marche d'un bon pas
- Tendance au comportement « maniaque »

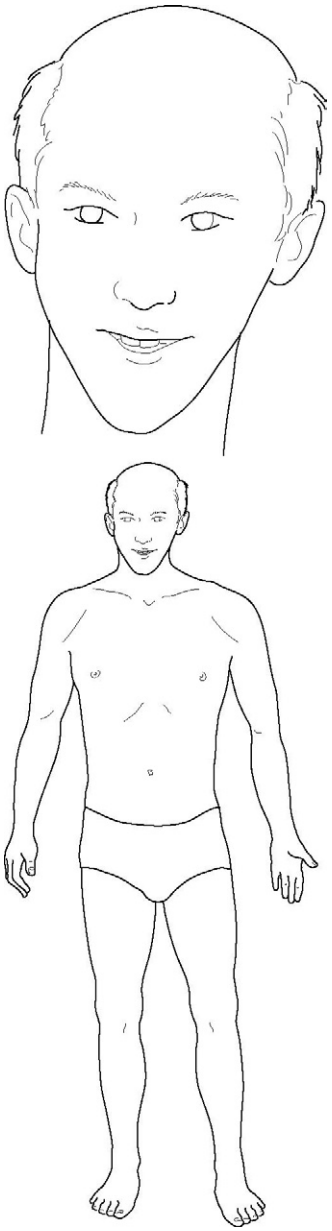


Figure 10.2 Type Feu.

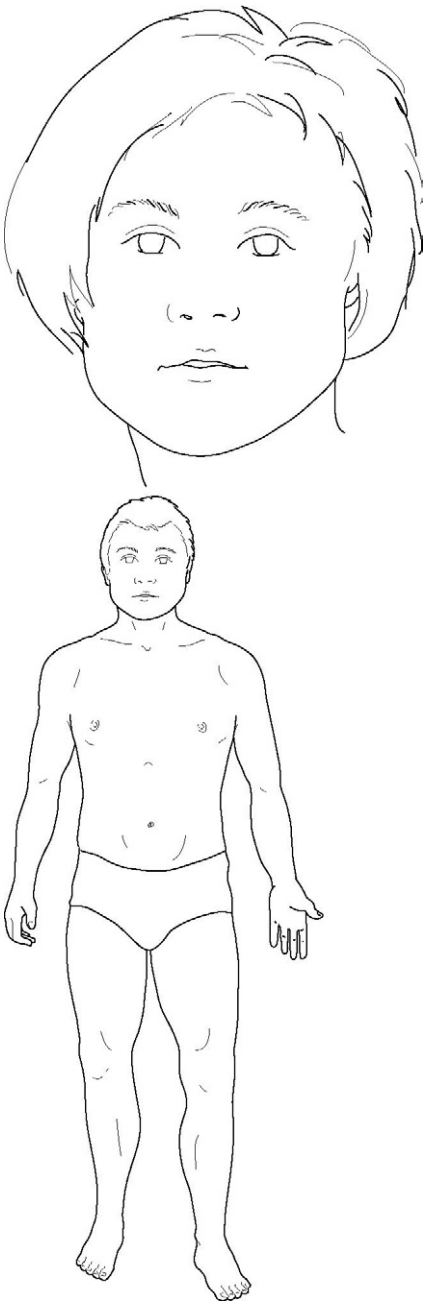


Figure 10.3 Type Terre.

Type Terre

Les personnes de type Terre ont un teint jaunâtre, un visage rond, une tête relativement grosse, des mâchoires larges, des épaules et un dos bien développés et bien proportionnés, un abdomen important, des cuisses et des muscles des mollets forts, des mains et des pieds relativement petits, et de façon générale, des muscles solides. Elles marchent d'un pas ferme sans soulever les pieds très haut.

Les personnes de type Terre sont calmes et généreuses et elles ont un caractère stable, elles aiment aider les autres et ne pêchent pas par ambition. Il est facile de s'entendre avec elles. Voir la figure 10.3.

Au plan émotionnel, les personnes de type Terre sont généreuses et elles aiment aider les autres. Émotionnellement, elles donnent beaucoup de leur personne. À l'opposé, elles peuvent avoir un caractère tout à fait contraire et être complètement égoïstes. Elles ont une tendance à souffrir d'un sentiment de culpabilité et de honte.

RÉSUMÉ

Type terre
- Teint jaunâtre
- Visage rond
- Mâchoires larges
- Tête grosse
- Épaules et dos bien développés
- Abdomen important
- Cuisses et muscles des mollets gros
- Muscles solides,
- Donnent beaucoup d'elles-mêmes émotionnellement

Type Métal

Les personnes de type Métal ont un teint relativement pâle, un visage carré, une tête relativement petite, des épaules et un dos petits, un abdomen relativement plat, et des mains et des pieds petits. Elles ont une voix forte, se déplacent rapidement et ont des pouvoirs de pensée aiguisés.

Elles sont honnêtes et droites. Elles sont généralement tranquilles et calmes de façon constante, mais sont aussi capables d'actions décisives en cas de besoin. Elles ont une aptitude naturelle au commandement et à la gestion. Voir Figure 10.4.

Au plan émotionnel, les personnes de type Métal ont une propension à l'inquiétude, à la tristesse et au chagrin, et lorsqu'elles sont sous le coup d'une tension émotionnelle, elles ont tendance à beaucoup pleurer.

RÉSUMÉ

Type métal
- Teint pâle
- Visage carré
- Petite tête
- Épaules et haut du dos petits
- Abdomen plat
- Voix forte
- Tendance à l'inquiétude, la tristesse et le chagrin

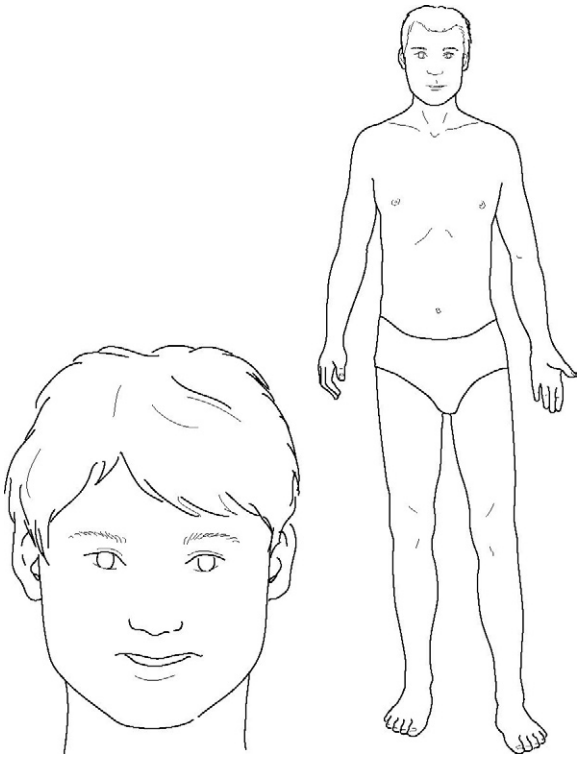


Figure 10.4 Type Métal.

Type Eau

Les personnes de type Eau ont un teint relativement foncé, des rides, une tête relativement grosse, un visage et un corps ronds, des joues larges, des épaules étroites et petites, et un abdomen important. Elles ont toujours le corps en mouvement lorsqu'elles marchent et ont du mal à rester tranquilles. Elles une colonne vertébrale longue.

Les personnes de type Eau sont bienveillantes et légèrement décontractées. Elles font de bonnes négociatrices et sont loyales envers leurs collègues. Elles sont averties et sensibles. Voir la figure 10.5.

Au plan émotionnel, les personnes de type Eau sont très sensibles, ont une forte libido et une tendance au sentiment de culpabilité.

RÉSUMÉ

Type métal
- Teint foncé
- Peau ridée
- Tête grosse
- Joues larges

- Épaules étroites
- Abdomen gros
- Colonne vertébrale longue
- Tendance au sentiment de culpabilité

On peut utiliser cette typologie pour le diagnostic et le pronostic. Ces portraits décrivent des archétypes mais en réalité, en fonction des modes de vie de chacun et d'autres facteurs, il y a des variations considérables par rapport à ces types. Par exemple, le type Bois devrait être grand et élancé; toutefois, si la personne mange trop, l'abdomen peut devenir important et la personne va s'éloigner de son type.

Les types de formes constitutionnelles du corps liés aux Cinq Éléments sont utiles en pratique clinique car ils expliquent des différences inhérentes entre les gens qui, autrement, pourraient être considérées comme pathologiques. Par exemple, une personne de type Feu est active et énergique, et elle marche vite. Si on ignore tout des caractéristiques du type Feu, on pourrait interpréter ces caractéristiques comme étant pathologiques (par exemple, excès de Yang).

Les divergences par rapport à un type sont également significatives. Par exemple, pour reprendre l'exemple du type Feu, si la forme du corps présente toutes les caractéristiques du type Feu mais que la personne marche lentement, c'est signe qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Cette divergence par rapport au type théorique est utile car elle laisse entrevoir un problème futur.

Il faut bien garder à l'esprit qu'une personne peut présenter un mélange de deux ou plusieurs types, par exemple, présenter un type Terre-Bois.

Le traitement du type constitutionnel est particulièrement utile en cas de troubles psychiques et émotionnels. Par exemple, une personne de type Bois peut présenter des traits émotionnels caractéristiques comme de l'indécision et l'incapacité de planifier sa vie ; traiter l'Élément Bois va aider cette personne au plan psychique et émotionnel, quels que soient les autres déséquilibres dont elle peut souffrir.

L'ALIMENTATION

L'alimentation joue un rôle secondaire dans l'origine des troubles psychiques et émotionnels. Dans les livres chinois, on trouve diverses descriptions des « mauvaises habitudes alimentaires ». Les principales peuvent s'appliquer aux patients occidentaux, à savoir :

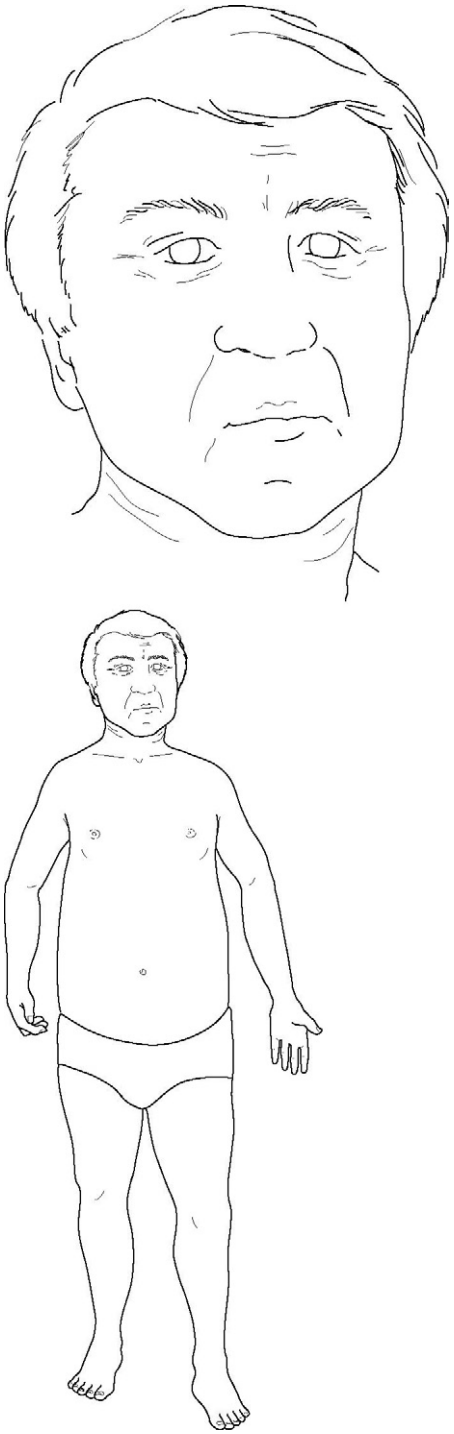


Figure 10.5 Type Eau.

- consommer trop d'aliments de nature chaude,
- consommer trop d'aliments qui engendrent de l'Humidité,

- consommer trop d'aliments de nature froide,
- manger de façon irrégulière,
- manger insuffisamment.

Consommer trop d'aliments de nature chaude

Une consommation excessive d'aliments de nature chaude (viande rouge, épices) ou de boissons de nature chaude (y compris et surtout l'alcool) entraîne une Chaleur et un Feu qui peuvent facilement agresser l'Esprit. Il faut aussi noter que le tabac est également énergétiquement chaud et que, surtout en association avec l'alcool, il contribue à la formation de Chaleur dans le corps. En fait, je dirais que l'alcool et le tabac sont les deux principales causes « alimentaires » de la Chaleur et du Feu.

La Chaleur ou le Feu agressent l'Esprit et peuvent donc provoquer un sentiment d'anxiété, de l'agitation et de l'insomnie. Ils stimulent également l'Âme Éthérée à l'excès et engendrent un comportement légèrement « maniaque ».

De plus, le Feu endommage facilement le Yin et peut donc provoquer un vide de Yin qui, en tant que tel, va aggraver le sentiment d'anxiété, l'agitation et l'insomnie.

Consommer trop d'aliments qui engendrent de l'Humidité

Une consommation excessive d'aliments qui engendrent de l'Humidité (produits laitiers, aliments gras, graisses animales, sucre) conduisent à la formation d'Humidité ou de Glaires. L'Humidité et les Glaires, mais surtout les Glaires, peuvent toutes deux obstruer l'Esprit. Ce sont deux facteurs pathogènes « lourds ». Alors qu'au niveau physique elles provoquent une impression de lourdeur du corps, au niveau psychique et émotionnel, elles « pèsent » aussi sur la personne et aggravent les états dépressifs.

D'après moi, la honte entraîne souvent de l'Humidité. L'Humidité est un facteur pathogène « sale » et tout comme au niveau physique elle provoque des écoulements troubles, au plan psychique et émotionnel la honte engendre l'impression d'être « sale » et sans valeur.

Les Glaires ont un effet d'obstruction de l'Esprit plus grand qui, dans les cas extrêmes, est la cause de maladies mentales graves. Cette obstruction peut néanmoins connaître des degrés de gravité divers et, dans les cas légers, les Glaires qui obstruent l'Esprit peuvent provoquer un certain degré de confusion mentale qui peut aggraver à la fois le sentiment de dépression ou le sentiment d'une excitation et d'une anxiété excessives.

Lorsque les Glaires qui obstruent l'Esprit s'associent à la Chaleur, il en résulte de l'agitation, une conduite maniaque et de l'insomnie. Dans ces cas là, la langue est Gonflée et présente une fissure de type Cœur-Estomac avec un enduit jaune et collant à l'intérieur de cette fissure (voir Fig. 11.8).

Consommer trop d'aliments de nature froide

Une consommation excessive d'aliments de nature froide (fruits, légumes, boissons froides) lèse le Yang et peut provoquer un vide de Yang de la Rate et du Rein. Ces troubles vont aggraver le sentiment de dépression lorsque celle-ci survient sur fond de vide de Yang du Rein.

Manger de façon irrégulière

Des habitudes alimentaires « irrégulières » comprennent manger tard le soir, sauter des repas et manger à la va-vite. Tous ces comportements ont tendance à provoquer un vide de Qi de l'Estomac et/ou un vide de Yin de l'Estomac. Chez les personnes qui souffrent d'anxiété sur fond de vide de Yin, cette anxiété va aggraver le vide de Yin de l'Estomac.

Manger insuffisamment

Il peut sembler étrange qu'une prise de nourriture « insuffisante » soit une cause de la maladie dans nos sociétés occidentales, mais d'après la médecine chinoise, une « nourriture insuffisante » peut résulter d'un régime végétarien mal maîtrisé (surtout chez les femmes) ou de régimes amaigrissants drastiques.

Manger insuffisamment engendre un vide de Sang qui va aggraver le sentiment d'anxiété et l'insomnie lorsque ces troubles surviennent sur fond de vide de Sang.

LE SURMENAGE

Par « surmenage » il faut entendre travailler pendant de longues heures sans repos adéquat (souvent en mangeant aussi de façon irrégulière). Compris dans ce sens, le surmenage épuise le Rein, et plus particulièrement le Yin du Rein. Le surmenage va donc aggraver le sentiment de dépression et/ou d'anxiété lorsque ces troubles surviennent sur fond de vide de Yin du Rein.

Le surmenage et la tension émotionnelle (deux facteurs pathogènes que l'on retrouve souvent ensemble) sont des facteurs étiologiques très courants et envahissants des troubles psychiques et émotionnels chez les patients occidentaux.

L'EXCÈS D'ACTIVITÉ SEXUELLE

L'excès d'activité sexuelle est plus une cause de maladie chez les hommes que chez les femmes parce que le sperme est une manifestation directe de l'Essence du Rein, alors qu'il n'y a pas ce genre de perte de l'Essence pendant l'orgasme chez la femme. Il est difficile de définir ce qu'est un niveau d'activité sexuelle « excessif » car cela dépend de l'âge et de la condition physique de l'homme. On peut néanmoins définir une activité sexuelle comme étant « excessive » si l'homme se trouve très fatigué à la suite de celle-ci.

Une règle très grossière pour évaluer la fréquence éventuelle de l'activité sexuelle consiste à diviser l'âge de la personne par 5. Ainsi, pour un homme de 50 ans, la fréquence idéale serait d'avoir un rapport sexuel tous les 10 jours (50 : 5 = 10). Chez un homme, « l'activité sexuelle » implique une éjaculation assumée car une activité sexuelle sans éjaculation n'épuise pas l'Essence du Rein.

Un excès d'activité sexuelle est une cause de vide du Rein qui peut être un vide de Yang et de Yin, selon la constitution de la personne. Un tel vide du Rein va aggraver le sentiment de dépression et le vide de Yin du Rein va aussi aggraver le sentiment d'anxiété.

LA CONSOMMATION DE DROGUES

La consommation de drogues comme le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, le L.S.D. et autres drogues affecte profondément l'Esprit, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle. Utilisées de manière prolongée, ces drogues conduisent à la confusion mentale et à la perte des capacités mnésiques et de la concentration. Associées à d'autres causes de maladies, elles participent incontestablement à l'apparition de troubles psychiques et émotionnels, et à l'obstruction de l'Esprit. En fait, il y a de nombreuses et de plus en plus fréquentes preuves qu'il y a un lien entre une forte consommation de cannabis et l'apparition de la schizophrénie[1].

Le cannabis

Diverses études ont établi une corrélation entre la consommation de cannabis et un haut risque d'apparition de schizophrénie. Au niveau de l'individu, la consommation de cannabis double globalement le risque de souffrir de schizophrénie plus tard. Au niveau de la population, si l'on accepte cette relation de cause à effet, l'éradication de la consommation de cannabis réduirait la survenue de la schizophrénie d'environ 8%[2].

La première preuve que la consommation de cannabis peut prédisposer à l'apparition d'une psychose plus tard dans la vie est venue d'une étude utilisant des techniques statistiques de liaison menée sur des conscrits suédois internés dans des hôpitaux psychiatriques.

Une relation a été observée entre une consommation de cannabis à l'âge de la conscription (18 ans) et un diagnostic de schizophrénie 15 ans plus tard. On a découvert que des « consommateurs importants de cannabis » qui se sont déclarés spontanément comme tels (c'est-à-dire qui avaient consommé du cannabis plus de 50 fois) étaient six fois plus susceptibles que les autres de présenter une schizophrénie 15 ans plus tard. Les auteurs en ont conclu que ces résultats étaient en accord avec une relation de cause à effet entre le cannabis et la schizophrénie[3].

Le projet hollandais « Nemesis » a étudié les effets du cannabis sur des symptômes psychotiques spontanément dévoilés par les utilisateurs parmi la population. Au total, 4045 personnes sans symptômes psychotiques et 59 avec des symptômes psychotiques ont été évaluées au départ de l'étude, puis au cours d'un suivi effectué 1 an après et 3 ans après le début de l'étude.

Par rapport aux personnes non consommatrices, celles qui avaient consommé du cannabis au départ on présenté 3 fois plus de troubles psychotiques manifestes au cours du suivi. Le facteur de risque le plus haut (ratio de 6,8) était corrélé avec le niveau de consommation de cannabis le plus haut.

Les antécédents de consommation de cannabis servant de référence, comparés à la consommation de cannabis au moment du suivi, ont permis de prévoir avec plus de certitude l'apparition d'une psychose 3 ans après. Cette étude suggère que la relation entre le cannabis et la psychose n'est pas le simple résultat des effets à court terme d'une consommation de cannabis ayant entraîné un épisode psychotique aigu.

Les auteurs en ont conclu que leur étude a confirmé que la consommation de cannabis était en elle-même un facteur de risque dans l'apparition de psychose chez des personnes jusqu'alors libres de tout trouble psychotique, et que les personnes qui, à la base, présentaient une vulnérabilité établie aux troubles

psychotiques étaient particulièrement sensibles aux effets du cannabis et que leur pronostic était mauvais[4].

The Christchurch Health and Development Study (Nouvelle Zélande) a suivi pendant 20 ans une population de personnes nées la même année, et étudié le lien entre les troubles liés à la dépendance au cannabis et la présence des symptômes psychotiques chez des personnes âgées de 18 à 21 ans. Les résultats ont établi un lien entre la dépendance au cannabis et la présence de symptômes psychotiques ente les âges de 18 et 21 ans.

Cette étude a montré que les personnes qui répondaient aux critères de troubles liés à la dépendance au cannabis à l'âge de 18 ans avaient 3,7 fois plus de risques que les autres de présenter des symptômes psychotiques. Le risque d'apparition de ces symptômes était 2,3 fois plus élevé chez les personnes qui présentaient une dépendance au cannabis à l'âge de 21 ans.

Les auteurs en ont conclu que les résultats étaient clairement et totalement compatibles avec l'idée qu'une forte consommation de cannabis pouvait jouer un rôle dans l'apparition de symptômes psychotiques en montrant que, indépendamment de symptômes psychotiques préexistants et grâce à un large échantillonnage de facteurs sociaux et contextuels, les personnes jeunes dépendantes au cannabis présentaient un taux élevé de symptômes psychotiques[5].

Une proportion non négligeable de consommateurs de cannabis a signalé des effets négatifs de courte durée, y compris des états psychotiques à la suite d'une forte consommation, et un état de dépendance chez les consommateurs réguliers. Les personnes souffrant de troubles mentaux majeurs comme la schizophrénie sont particulièrement vulnérables dans la mesure où le cannabis provoque généralement des rechutes et aggrave les symptômes existants.

Les effets mentaux fâcheux du cannabis comprennent des réactions psychologiques comme la panique, l'anxiété, la dépression ou la psychose. Il est bien établi que prendre du cannabis provoque des effets secondaires mentaux aigus en forte proportion chez les consommateurs réguliers. Bon nombre de ces effets sont liés à la quantité absorbée mais les effets secondaires peuvent aussi se trouver aggravés par des facteurs constitutionnels, y compris l'âge, les caractéristiques individuelles et la vulnérabilité aux maladies mentales graves[6].

La cocaïne

Les études effectuées en milieu hospitalier sur les consommateurs de cocaïne montrent que plus de la moitié des personnes suivies ont connu des épisodes de paranoïa et d'hallucinations[7]. Parmi les patients fréquentant un centre d'urgence psychiatrique, on a constaté, chez des consommateurs de cocaïne non schizophrènes, des hallucinations aussi graves que celles constatées chez des schizophrènes ne consommant pas de cocaïne. Croyant que leurs habitudes de consommation sont surveillées et qu'ils sont suivis, ces hallucinations sont typiquement celles de la psychose provoquée par la cocaïne. La ressemblance est telle qu'il faut des outils très aiguisés pour arriver à les différencier de celles de la schizophrénie[8].

La psychose provoquée par la cocaïne montre une sensibilisation, c'est-à-dire que la psychose devient plus grave et survient plus rapidement lorsque la prise de cocaïne est continuelle[9]. De façon assez curieuse, cette sensibilisation ne concerne que la psychose et non les autres effets de la cocaïne[10].

L'ecstasy

L'ecstasy, un dérivé amphétaminique, est courante dans les « rave-parties » parce qu'elle augmente l'énergie, l'endurance, la sociabilité et le désir sexuel. L'ecstasy a des effets toxiques aigus et chroniques qui ressemblent à ceux des autres amphétamines et qui sont provoqués par un excès des actions sympathomimétiques mêmes qui font que leurs utilisateurs les recherchent.

La neurotoxicité subie par le système sérotonergique du cerveau peut aussi entraîner des troubles physiques et psychiatriques permanents. Un survol de la littérature a révélé plus de 87 morts liées à l'ecstasy par hyperpyrexie, rhabdomyolyse, coagulopathie intravasculaire, nécrose hépatique, arythmie cardiaque, accidents vasculaires cérébraux, et accidents ou suicides liés à la drogue.

Les effets psychologiques indésirables aigus comportent :

- une hyperactivité, une fuite des idées (avec, pour conséquence, l'incapacité de se concentrer de façon régulière et soutenue) et de l'insomnie ;
- des hallucinations, un dédoublement de la personnalité (l'impression que l'on est coupé de son propre corps), de l'anxiété, de l'agitation et une conduite bizarre ou inconsidérée ;
- des crises de panique ;
- des épisodes psychotiques.

Les effets indésirables à long terme viennent d'une action neurotoxique des dérivés du groupe méthylènedioxy des amphétamines. La libération

massive de sérotonine non seulement engendre des symptômes psychotiques aigus mais provoque aussi des lésions chimiques aux cellules qui l'ont libérée.

Les troubles psychiatriques à long terme comprennent :

- une altération de la mémoire, à la fois verbale et visuelle, avec un degré de dégradation à peu près proportionnel à l'intensité de la dernière prise d'ecstasy ;
- une altération de la capacité à prendre des décisions, à gérer l'information, à raisonner logiquement et à résoudre un problème simple ;
- une plus grande impulsivité et un manque de contrôle de soi ;
- des crises de panique répétées lorsque la personne est sous l'influence de la drogue, même après plusieurs mois d'abstinence ;
- une paranoïa récurrente, des hallucinations, un dédoublement de la personnalité, des flashbacks, et même des épisodes psychotiques survenant un certain temps après l'arrêt de la consommation d'ecstasy ;
- une dépression grave parfois résistante à tout traitement autre qu'aux inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, avec parfois des idées suicidaires[11].

PRÉVENTION DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

L'activité mentale est l'aspect le plus important de l'Esprit, et elle est affectée soit par un excès de pensée soit par des tensions émotionnelles excessives. Il s'ensuit que les mesures les plus importantes que l'on puisse prendre pour éviter les troubles psychiques et émotionnels sont de restreindre son activité mentale et d'éviter les tensions émotionnelles, ce qui est plus facile à dire qu'à faire au vu du stress engendré par notre société moderne actuelle.

« Restreindre ses activités mentales » signifie non seulement éviter tout travail mental excessif, mais aussi éviter de trop penser de façon générale. L'influence taoïste se manifeste à travers ces conceptions, avec ses idées de « nourrir la vie » en calmant l'Esprit et en évitant les pensées qui distraient. Le tout premier chapitre des *Questions Simples* dit :

On doit vivre une vie tranquille, avec peu de désirs, afin de préserver son Qi et de protéger son Esprit de manière à éviter les maladies. Ainsi, si les émotions sont absentes et les désirs réprimés, le Cœur est apaisé et il n'y a pas de peur[12].

Aussi, pour atteindre à la tranquillité de l'Esprit, les anciens sages taoïstes préconisaient-ils trois attitudes fondamentales :

1. éviter de trop penser,
2. éviter de trop désirer,
3. éviter les pensées qui distraient.

Limiter ses désirs s'applique très bien aux sociétés industrialisées occidentales où la consommation est partout présente, et où la pression des annonceurs publicitaires contribue à toujours créer de nouveaux « besoins ». Limiter ses besoins et ses désirs est très important pour atteindre la tranquillité mentale, car l'excès de désirs enflamme le Feu Ministre qui perturbe le Cœur et le Maître du Cœur.

L'idéal taoïste est bien sûr terriblement difficile à atteindre, mais simplement s'efforcer d'aller dans ce sens est déjà un pas dans la bonne direction.

Par le passé, certains médecins taoïstes ont même établi des « préparations », imitant les prescriptions de phytothérapie, pour calmer l'Esprit, limiter les pensées et contrôler les émotions. Voici, à titre d'exemple, deux de ces « préparations » :

XIANG SUI WAN

« Pilule » pour l'aspect de la Moelle

- **Ne pas trop penser** : nourrit le Cœur (ingrédient empereur).
- **Contrôler la colère** : nourrit le Foie.
- **Contrôler les désirs sexuels** : nourrit le Rein.
- **Être attentif aux paroles** : nourrit le Poumon.
- **Réguler l'alimentation** : nourrit la Rate.

ZHEN REN YANG ZAO GAO

La « pâte » du Sage qui nourrit les Organes Internes

- **Demeurer indifférent aux faveurs accordées comme aux humiliations reçues** : équilibre le Foie.
- **Être indifférent au mouvement comme au calme** : calme le Feu du Cœur.
- **Réguler son alimentation** : ne surcharge pas la Rate.
- **Réguler la respiration et modérer la parole** : assainit le Poumon.
- **Calmer l'esprit et éviter les pensées qui distraient** : remplit le Rein.

NOTES

1. Byrne P, Jones S, Williams R 2004 The association between cannabis and alcohol use and the development of mental disorder. Current Opinion in Psychiatry 17(4) : 255–261.

2. Arseneault L, Cannon M, Witton J et al. 2004 Causal association between cannabis and psychosis: examination of the evidence. British Journal of Psychiatry 184 : 110–117. Disponible en ligne sur : http://bjp.rcpsych.org/cgi/content/full/184/2/110.
3. Zammit S, Allebeck P, Andreasson S et al. 2002 Self reported cannabis use as a risk factor for schizophrenia in Swedish conscripts of 1969: historical cohort study. British Medical Journal 325 : 1199.
4. Os J, Bak M, Hanssen M et al. 2002 Cannabis use and psychosis: a longitudinal population-based study. American Journal of Epidemiology 156 : 319–327.
5. Arseneault L, Cannon M, Witton J et al. 2004 Causal association between cannabis and psychosis: examination of the evidence. British Journal of Psychiatry 184 : 110–117.
6. Johns A 2001 Psychiatric effects of cannabis. British Journal of Psychiatry 178 : 116–122. Disponible en ligne sur : http://bjp.rcpsych.org/cgi/content/full/178/2/116 30 Aug 2006.
7. Brady KT, Lydiard RB, Malcolm R et al. 1991 Cocaine-induced psychosis. Journal of Clinical Psychiatry 52 : 509–512.
8. Serper MR, Chou JC, Allen MH et al. 1999 Symptomatic overlap of cocaine intoxication and acute schizophrenia at emergency presentation. Schizophrenia Bulletin 25 : 387–394.
9. Brady KT, Lydiard RB, Malcolm R et al. 1991 Cocaine-induced psychosis. Journal of Clinical Psychiatry 52 : 509–512.
10. Bartlett E, Hallin A, Chapman B et al. 1997 Selective sensitization to the psychosis inducing effects of cocaine: a possible marker for addiction relapse vulnerability ? Neuropsychopharmacology 16 : 77–82.
11. Lieb R, Schuetz CG, Pfister H et al. 2002 Mental disorders in ecstasy users : a prospective-longitudinal investigation. Drug and Alcohol Dependence 68 : 195–207. Disponible en ligne sur : http://www.maps.org/research/mdma/litupdates/human/comparisons/09.02/lieb2002-1.html.
12. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 3. Première publication aux environs de 100 AEC.

精神病诊断

CHAPITRE 11

LE DIAGNOSTIC DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

LE TEINT ***175***

LES YEUX ***177***

LE POULS ***178***

Le pouls et les émotions *178*
Le pouls du Cœur *179*
Les qualités générales du pouls et les émotions *180*

LA LANGUE ***181***

Pointe Rouge *181*
Fissure de type Cœur *182*
Bords de la langue *183*
Forme du corps de la langue *183*
Fissure de type Cœur-Estomac *184*

LE DIAGNOSTIC DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

Le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels suit les mêmes règles que le diagnostic des autres troubles, puisque le corps et l'Esprit forment une unité indissociable qui, en cas de trouble, va donner lieu à des symptômes dans la sphère physique comme dans la sphère psycho-émotionnelle.

Cependant, un certain nombre de signes diagnostiques doivent être étudiés de manière spécifique dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels. Le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels abordera les points suivants :

- le teint,
- les yeux,
- le pouls,
- la langue.

LE TEINT

Tous les organes peuvent bien sûr agir sur le teint mais, dans tous les cas, le teint marque l'état de l'Esprit et du Psychisme. Dans *Principes de pratique médicale* (1658) Yu Chang appelle le teint « la bannière du psychisme et de l'Esprit » et écrit :

« Quand l'Esprit et le psychisme sont prospères, le teint est éclatant ; quand l'Esprit et le psychisme déclinent, le teint se fane. Quand l'Esprit est stable, le teint est florissant »[1].

Le bon état de l'Esprit et du Psychisme se manifeste avant tout par un teint qui a du *shen*. Ce terme traduit une qualité indéfinissable d'éclat, de brillant et de bonne santé du teint qui indique que le pronostic est bon, même si la couleur est pathologique. Dans *Origine de la médecine* (1861) Shi Pa Nan dit :

« Le shen du teint comporte l'éclat et le corps. L'éclat veut dire que le teint est clair et brillant à l'extérieur ; le « corps » veut dire qu'il est humide et qu'il a du lustre à l'intérieur »[2].

Quand le teint a de telles caractéristiques, même si la couleur est anormale, c'est que l'Esprit et le psychisme sont stables et qu'ils ne sont pas atteints par la maladie ; le pronostic est donc bon.

Le chapitre 17 des *Questions simples* décrit l'aspect des couleurs pathologiques, avec ou sans *shen* :

Un teint rouge ressemble à du vermillon recouvert de blanc, pas à de l'ocre. Un teint blanc doit ressembler à de la plume d'oie, pas à du sel. Un teint bleu doit ressembler à du jade grisâtre et humide, pas à de l'indigo. Un teint jaune doit ressembler à du réalgar recouvert d'une gaze, pas à du lœss (sol de la Chine du Nord, le long de la vallée du Fleuve Jaune). Le teint noir doit ressembler à un vernis sombre, pas à du gris anthracite »[3].

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Tableau 11.1 Bon ou mauvais pronostic des couleurs pathologiques du teint

COULEUR	BON PRONOSTIC	MAUVAIS PRONOSTIC
Rouge	Comme du vermillon recouvert de blanc	Comme de l'ocre
Blanc	Comme des plumes d'oie	Comme du sel
Bleu	Comme du jade gris	Comme de l'indigo
Jaune	Comme du réalgar recouvert d'une gaze	Comme du lœss [sol de la Chine du Nord]
Noir	Comme du vernis sombre	Comme du gris anthracite

Ces caractéristiques sont résumées dans le tableau 11.1. Ainsi, chaque couleur pathologique peut être avec *shen* (bon pronostic) ou sans *shen* (mauvais pronostic).

Dans *Archives secrètes de la Salle de Pierre* (1687), le Dr Chen Shi Duo va jusqu'à dire :

Si le teint est sombre mais avec du shen, la personne vivra, même si la maladie est grave. Si le teint est brillant mais sans shen, la personne mourra, même s'il n'y a pas de maladie[4].

On doit coupler étroitement l'examen du teint et la prise du pouls. Le pouls indique l'état du Qi, alors que le teint indique l'état de l'Esprit et du Psychisme. Si le pouls se modifie mais pas le teint, le problème est récent. Si le pouls et le teint présentent tous deux des modifications pathologiques, c'est que le problème est ancien.

Le « *shen* » du teint doit aussi être comparé à l'éclat du regard (voir ci-dessous). Toute modification du teint traduit toujours un problème plus profond ou plus ancien. Par exemple, une période de surmenage et de sommeil insuffisant peut suffire à faire perdre l'éclat du regard. Si le teint reste inchangé, cela n'est pas trop grave et la personne peut récupérer complètement en se reposant. Si, par contre, les yeux ont perdu leur éclat et que le teint est terne, sans lustre, ou sombre, cela indique qu'il ne s'agit pas d'un problème passager mais d'une difficulté plus profonde.

Les différentes émotions peuvent se manifester sur le teint par des signes particuliers. La colère se manifeste en général par une nuance verdâtre sur les joues. Une nuance verdâtre sur le front indique que le Qi du Foie a envahi l'Estomac ; au bout du nez, que le Qi du Foie a envahi la Rate.

La propension à la colère peut aussi se manifester par des sourcils qui se rejoignent sur la ligne médiane. Dans certains cas, si la colère est retenue sous forme d'un ressentiment qui entraîne une dépression prolongée, le teint peut être pâle. Cela est dû à l'effet de dépression que la stagnation du Qi du Foie exerce sur le Qi de la Rate ou du Poumon. Dans de tels cas, le caractère en Corde du pouls indique que la colère est bien la cause de la maladie, et non la tristesse ou le chagrin (ce qu'indiquerait le teint pâle).

La joie excessive peut se manifester par une coloration rouge des pommettes. L'inquiétude donne un teint grisâtre et une peau sans éclat. L'inquiétude noue le Qi du Poumon et affecte l'Âme Corporelle au niveau de la peau. C'est pourquoi la peau devient grisâtre et sans éclat.

L'excès de réflexion peut se traduire par un teint cireux car il épuise le Qi de la Rate.

La peur se traduit par une coloration blanche brillante sur les joues et le front. Quand des peurs prolongées provoquent un vide du Yin du Rein avec montée d'une Chaleur Vide du Cœur, il y a des accès de rougeur des pommettes, alors que la couleur de fond est blanc brillant.

Les chocs émotionnels donnent aussi un teint blanc brillant. Ceux qui surviennent tôt dans l'enfance peuvent se manifester par une teinte bleutée sur le front. Si cette nuance bleutée se retrouve sur le front ou autour de la bouche, cela traduit un choc avant la naissance (pendant la vie intra-utérine).

La haine se marque souvent par une coloration verdâtre sur les joues. Le désir se manifeste par une coloration rougeâtre des joues. Le sentiment de culpabilité donne un teint rougeâtre sombre. La honte se traduit par un teint terne, cireux et sans éclat.

RÉSUMÉ

Les émotions et les couleurs du teint

- *Colère* : teinte verdâtre sur les joues.
- *Joie excessive* : coloration rouge des pommettes.
- *Inquiétude* : teint grisâtre et peau sans éclat.
- *Excès de réflexion* : teint cireux.
- *Peur* : coloration blanche brillante sur les joues et le front.
- *Choc émotionnel* : teint blanc brillant.

- *Choc émotionnel dans la petite enfance* : teinte bleutée sur le front.
- *Choc émotionnel prénatal* : nuance bleutée sur le front ou autour de la bouche.
- *Haine* : coloration verdâtre sur les joues.
- *Désir* : coloration rougeâtre des joues.
- *Sentiment de culpabilité* : teint rougeâtre sombre.
- *Honte* : teint terne, cireux et sans éclat.

LES YEUX

L'examen des yeux joue un rôle extrêmement important dans le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels. Dès que le patient s'assied, l'éclat des yeux est la première chose que je regarde avec soin. D'après mon expérience clinique, l'éclat (ou le manque d'éclat) des yeux reflète fidèlement l'état de l'Esprit et du Psychisme. Je n'ai jamais connu de cas où j'ai été trompé par ce signe.

Les yeux sont le reflet de l'état de l'Esprit, du Psychisme et de l'Essence. Le chapitre 80 de *L'Axe spirituel* dit :

L'Essence des cinq organes Yin et des six organes Yang s'élève jusqu'aux yeux, ... l'essence des os va à la pupille, l'essence des tendons va à l'iris, l'essence du Sang va aux vaisseaux sanguins de l'œil, l'essence du Poumon va à la sclérotique[5].

Voir la figure 11.1.

Ceci montre que l'Essence de tous les organes Yin, et donc l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté, se manifestent dans les yeux. Le même chapitre de *L'Axe spirituel* dit plus loin :

Les yeux manifestent l'énergie des cinq organes Yin et des six organes Yang, du Qi Protecteur et du Qi Nourricier, et ils sont l'endroit où est généré le Qi de l'Esprit. ... Les yeux sont les messagers du Cœur, qui abrite l'Esprit. Si l'Esprit et l'Essence ne sont pas coordonnés et ne sont pas diffusés, on a des hallucinations visuelles. L'Esprit, l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle sont dispersés, si bien que l'on a des perceptions aberrantes[6].

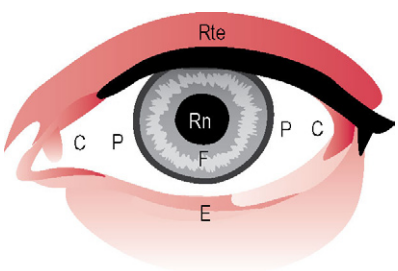


Figure 11.1 Correspondance entre les parties de l'œil et les Organes Internes.

Shi Pa Nan, dans Origine de la médecine (1861) écrit : « Le Qi de l'Esprit et du Psychisme réside dans les yeux »[7]. Et Zhou Xue Hai dit, dans le Guide élémentaire du diagnostic par le corps et la couleur (1894) : « Même quand la maladie est grave, si les yeux ont un bon shen, alors le pronostic est favorable »[8].

En ce qui concerne les yeux, nous devons prendre en compte deux aspects :

1. Ont-ils ou non de l'éclat ?
2. Sont-ils ou non « contrôlés » ?

Si les yeux sont lumineux, qu'ils ont de l'éclat, qu'on y voit une étincelle ou une lueur, et qu'ils sont brillants, cela montre que l'Esprit et le Psychisme ont une bonne vitalité (si le patient est malade). S'ils sont ternes comme s'ils étaient obscurcis par une brume, c'est que l'Esprit ou le Psychisme sont perturbés par des troubles émotionnels. D'après mon expérience, c'est un signe totalement fiable et je n'ai jamais connu de cas où cela m'a induit en erreur. Plus les yeux sont ternes, plus les troubles émotionnels sont graves ou anciens.

Par regard « contrôlé » ou entend un regard fixe, soutenu et pénétrant : il indique une personnalité stable et bien intégrée. Le regard est « non contrôlé » quand il est fuyant ou trop fixe.

Si les yeux paraissent non contrôlés, cela indique que la personne est perturbée par la colère. En ce qui concerne la personnalité, un regard non contrôlé indique un caractère changeant, une personne sur laquelle on ne peut pas compter, une personne soumise à la culpabilité, fanatique ou même destructrice.

La tristesse, le chagrin et le choc émotionnel rendent les yeux ternes et sans éclat. L'excès de joie, dans le sens que nous donnons plus haut à ce terme, rend les yeux non contrôlés et légèrement trop humides. Avec la peur, les yeux deviennent un peu trop saillants et bougent souvent. Le sentiment de culpabilité rend le regard fuyant et fait que les paupières se ferment d'un mouvement rapide en parlant. La honte rend le regard terne et « non contrôlé » dans le sens où la personne est incapable de regarder les autres en face.

Le manque d'éclat des yeux reflète de façon très précise la présence d'une tension émotionnelle qui peut

tout aussi bien venir du passé que du présent. L'intensité de cet aspect terne est directement liée à l'intensité et à la durée de la tension émotionnelle ; plus le regard est terne, plus la tension émotionnelle est intense et ancienne.

RÉSUMÉ

Les yeux et les émotions

- Les yeux sont le reflet de l'état de l'Esprit, du psychisme et de l'Essence.
- En ce qui concerne les yeux, nous devons prendre en compte deux aspects : regarder s'ils ont ou non de l'éclat et regarder s'ils sont « contrôlés » ou non.
- Des yeux qui ont du *shen* sont clairs, avec de l'éclat, ils pétillent et brillent ; l'Esprit et le Psychisme ont une bonne vitalité.
- Des yeux sans *shen* sont ternes, comme voilés par une brume ; l'Esprit et le Psychisme sont perturbés par des troubles émotionnels.
- Un regard « contrôlé » est un regard fixe, soutenu et pénétrant : il indique une personnalité stable et bien intégrée.
- Un regard « non contrôlé » est fuyant ou trop fixe. Il indique un caractère changeant, une personne sur laquelle on ne peut pas compter, une personne soumise à la culpabilité, fanatique ou même destructrice.
- *La tristesse, le chagrin et le choc émotionnel* rendent les yeux ternes et sans éclat.
- *L'excès de joie et le sentiment de culpabilité* rend les yeux non contrôlés et légèrement trop humides.
- Avec *la peur*, les yeux deviennent un peu trop saillants et bougent souvent.
- *Le sentiment de culpabilité* rend le regard fuyant et fait que les paupières se ferment d'un mouvement rapide en parlant.
- *La honte* rend le regard terne et « non contrôlé » dans le sens où la personne est incapable de regarder les autres en face.

LE POULS

Le pouls est le reflet de l'état du Qi, alors que les yeux sont le reflet direct de l'état de l'Esprit et du Psychisme. Bien évidemment, en reflétant le Qi, le pouls reflète aussi l'état de l'Esprit et du Psychisme, mais en présence d'un signe du pouls, il est souvent très difficile de déterminer, avec ce seul signe, s'il traduit un trouble émotionnel ou un autre facteur pathogène.

Par exemple, la tristesse et le chagrin peuvent rendre le regard terne et sans éclat, ce qui indique de manière formelle un trouble de l'Esprit. Ces mêmes émotions peuvent rendre le pouls du Poumon Faible, mais cet aspect peut avoir bien d'autres causes. Aussi doit-on toujours rapprocher les signes du pouls, de la langue et du teint pour poser un diagnostic correct dans le domaine des troubles psycho-émotionnel. Ce n'est donc qu'après quelques années d'expérience clinique que l'on peut tirer des conclusions sur les rapports entre certains aspects du pouls et les troubles psycho-émotionnels.

Le pouls et les émotions

La colère fait que le pouls est en Corde, parfois seulement sur le côté gauche. Le caractère en Corde du pouls est toujours une indication fiable du rôle de la colère dans la genèse d'un problème quand d'autres signes (comme la pâleur du visage et une voix faible) semblent indiquer la tristesse ou le chagrin.

Si la colère se manifeste au moment des repas, elle donne un aspect en Corde au niveau du pouls de l'Estomac. La colère réprimée et le ressentiment rendent le pouls « stagnant », un aspect qui ne fait pas partie des 28 aspects traditionnels du pouls. Un pouls stagnant est quelque peu serré, mais pas aussi dur que le pouls Serré, et il semble battre de manière hésitante.

Je trouve que le pouls en Corde est une indication toujours fiable d'émotions comme la colère, la colère refoulée, la frustration, la haine ou le ressentiment. Mais je n'irais toutefois pas jusqu'à dire que si le pouls n'est pas en Corde (au moins à l'une des positions du pouls), le trouble n'est alors pas dû à la colère.

Il ne faut toutefois pas oublier qu'un pouls en Corde est une condition nécessaire mais non suffisante pour diagnostiquer la colère. Autrement dit, il est important de se souvenir qu'un pouls en Corde ne traduit *pas* toujours la colère (qu'elle soit refoulée ou non). Par exemple, un pouls en Corde peut aussi parfois refléter un sentiment de culpabilité. Qui plus est, je trouve qu'un pouls en Corde reflète souvent une tension émotionnelle qui peut provenir de toute une variété d'émotions comme le sentiment de culpabilité, l'inquiétude ou la peur. Il en est particulièrement ainsi lorsque le pouls est en Corde à une position autre que celle du Foie.

Par exemple, un pouls en Corde à la position du pouls du Cœur peut traduire le sentiment de culpabilité, l'inquiétude ou la peur ; un pouls en Corde à la position du pouls du Poumon peut indiquer l'inquiétude ; un pouls en Corde à la position du pouls du Rein peut aussi signaler un sentiment de culpabilité (ou la peur).

Il est également important de se souvenir que chez les personnes âgées, le pouls est souvent en Corde parce que les artères se durcissent, et il ne faut donc pas conclure que ce pouls traduit la colère ou la colère refoulée.

La tristesse et le chagrin rendent le pouls Rugueux ou Court et, de manière caractéristique, font qu'il s'écoule sans ondulation. Le pouls sans ondulation semble monter vers chaque position du pouls de manière indépendante, et non en s'écoulant de manière régulière du Pied vers le Pouce (voir Fig. 11.2).

L'aspect du pouls qui correspond à la tristesse ne se manifeste qu'à la position Pouce ou Barrière, jamais à la position Pied. Si cet aspect n'apparaît qu'à une seule position (par exemple, uniquement à la position du Poumon), c'est que la tristesse dure depuis moins d'un an. Si par contre cet aspect du pouls se retrouve aux positions Pouce et Barrière à droite et à gauche, c'est que la tristesse dure depuis longtemps.

Parfois, ces émotions se traduisent par un pouls Faible aux positions du Cœur et du Poumon. Ici encore, cette constatation doit être confrontée à d'autres signes, car un tel aspect du pouls peut aussi être dû à un accident thoracique.

La joie excessive fait que le pouls est Lent et légèrement Creux, ou Vaste et Vide à la position du Cœur.

La peur et le choc émotionnel rendent le pouls Rapide. Dans les cas graves, le pouls peut prendre un aspect Remuant, c'est-à-dire un pouls court, en forme de haricot, et donne l'impression de vibrer plutôt que de battre. Le choc émotionnel fait aussi que le pouls du Cœur devient Serré et Fin.

Avec le sentiment de culpabilité le pouls est Rapide ; il donne aussi une sensation de secousse à chaque pulsation. La honte rend le pouls Glissant et sans ondulation.

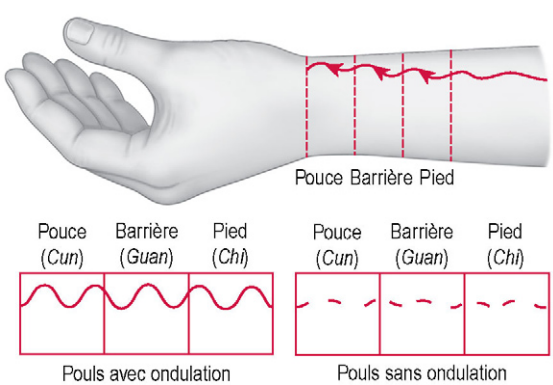


Figure 11.2 Pouls sans ondulation.

RÉSUMÉ

Le pouls et les émotions

- *Colère* : en Corde, parfois seulement sur le côté gauche.
- *Colère réprimée et ressentiment* : pouls « stagnant », c'est-à-dire quelque peu serré, mais pas aussi dur que le pouls Serré ; de plus, ce pouls semble battre de manière hésitante.
- *Tristesse et chagrin* : pouls Rugueux ou Court, sans ondulation ; également très Faible aux deux positions du Poumon et du Cœur.
- *Joie excessive* : Lent et légèrement Creux, ou Vaste et Vide à la position du Cœur.
- *Peur* : Rapide.
- *Choc émotionnel* : pouls du Cœur Serré et Fin.
- *Sentiment de culpabilité* : le pouls Rapide donne une sensation de secousse à chaque pulsation.
- *Honte* : pouls Glissant et sans ondulation.

Le pouls du Cœur

Le pouls du Cœur est bien sûr très important dans le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels car c'est le Cœur qui abrite l'Esprit. Les qualités de son pouls et leur signification diffèrent souvent des qualités traditionnelles. D'après mon expérience clinique, voici certaines qualités du pouls du Cœur et leur signification émotionnelle.

Un pouls du Cœur *Vaste* traduit souvent des troubles émotionnels en tout genre (tristesse, chagrin, colère, sentiment de culpabilité, etc.). Il faut préciser ici que j'utilise le mot « Vaste » dans un sens légèrement différent du sens qu'il a dans la vraie qualité Vaste. « Vaste », ici, signifie que le pouls est légèrement plus superficiel (et relativement Plein) *par rapport* aux autres positions. Il n'est donc pas vraiment « Vaste » comme le vrai pouls « Vaste », mais il est plus grand et plus superficiel que les autres pouls.

Dans certains cas, il se peut que le pouls soit totalement Faible et Rugueux, et que la seule position qui

ressorte soit celle du Cœur ; on peut être enclin à penser, face à ce tableau, que seule la position du Cœur est normale alors qu'en fait, c'est le contraire. Lorsque toutes les positions sont Faibles et Rugueuses, et que seule la position du Cœur se sent nettement, je considère la position du pouls du Cœur est relativement « Vaste » et que ce tableau traduit des troubles émotionnels profonds.

Un pouls du Cœur *Arrondi* est un pouls qui est plus rond que la normale, un peu comme une petite balle, mais en même temps, c'est un pouls assez court. Cette qualité traduit une stagnation du Qi du Cœur associée à un vide de Qi du Cœur. On l'associe à des émotions comme la tristesse et le chagrin, surtout lorsque ces émotions sont refoulées.

Un pouls du Cœur *Rugueux* traduit un vide de Sang du Cœur dû à la tristesse, au chagrin ou à l'inquiétude. C'est un pouls courant chez les femmes. Il peut aussi traduire des émotions non exprimées.

Un pouls du Cœur *Vide* indique un vide de Qi du Cœur dû à la tristesse et au chagrin.

Le pouls du Maître du Cœur se sent aussi à la position du Cœur, surtout en cas de troubles émotionnels. Une pathologie du Maître du Cœur se traduit surtout par des pouls du Cœur de type Plein, surtout en présence de symptômes thoraciques (oppression, gonflement, constriction, gêne, douleur).

Lorsqu'on sent un pouls dont la qualité est pathologique, comment savoir si cette qualité précise traduit un trouble émotionnel plutôt qu'un problème cardiaque dans le sens où l'entend la médecine occidentale ?

Généralement, un problème cardiaque se traduit souvent par un pouls ayant une qualité anormale à la périphérie des positions du pouls, zone que l'on sent en faisant rouler le doigt en directions proximale, distale, latérale et médiale à partir de la position même du Cœur. Le pouls est généralement Glissant et/ou en Corde. Ces positions périphériques du pouls sont en relation avec les valves du cœur, l'aorte et la veine pulmonaire. Un pouls Glissant ou en Corde à ces positions périphériques peut traduire un anévrisme aortique, de l'hypertension, de l'artériosclérose ou des problèmes de valves (Fig. 11.3).

Mais dans certains cas, un problème congénital de valve peut se traduire par un pouls du Cœur Profond, Faible et Rugueux, associé à un pouls qui est globalement Faible et Rugueux.

RÉSUMÉ

Le pouls du Cœur

- *Vaste* : troubles émotionnels en tout genre (tristesse, chagrin, colère, sentiment de culpabilité, etc.).
- *Arrondi* : stagnation du Qi du Cœur associée à un vide de Qi du Cœur ; tristesse et chagrin, surtout lorsqu'ils sont refoulés.
- *Rugueux* : vide de Sang du Cœur dû à la tristesse, au chagrin ou à l'inquiétude.
- *Vide* : vide de Qi du Cœur dû à la tristesse et au chagrin.

Les qualités générales du pouls et les émotions

Rugueux

Le pouls Rugueux est faible, « dentelé », mou, court et sans « ondulation ». Dans le contexte des troubles

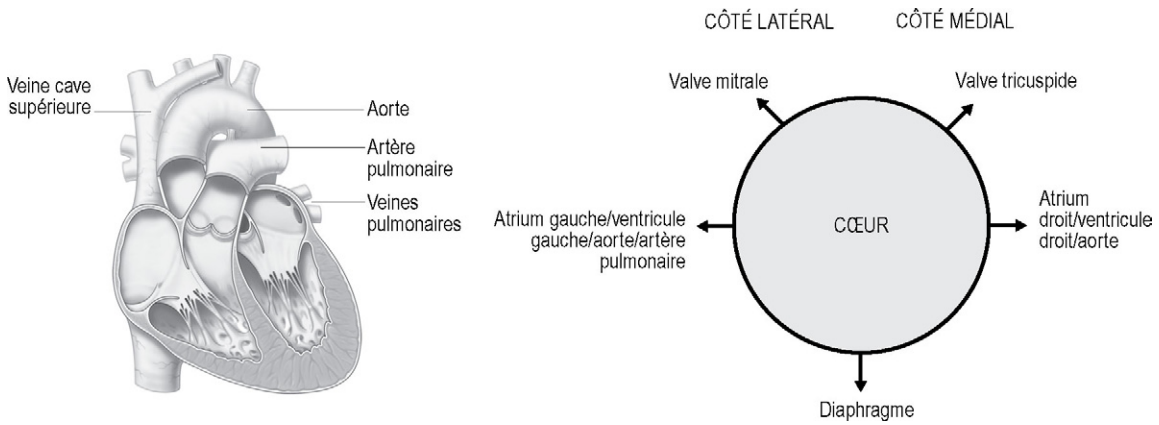


Figure 11.3 Le pouls du Coeur et les troubles cardiaques.

psycho-émotionnels, le pouls Rugueux traduit essentiellement la tristesse (généralement sur fond de vide de Sang). En fait, l'une des caractéristiques du pouls Rugueux est qu'il n'a pas « d'ondulation », tout comme le pouls que le Dr Shen appelle le pouls Triste (voir ci-dessous).

Triste

Le pouls Triste a été décrit par le Dr Shen. C'est un pouls qui, comme le pouls Rugueux, n'a pas d'ondulation, mais il n'est pas Rugueux. Il survient généralement avant ce dernier. Le pouls normal s'écoule régulièrement, avec une ondulation, de la position Pied à la position Pouce. Le pouls Triste n'a pas ce genre d'ondulation et il s'écoule à contrecœur, « tristement » (Fig. 11.2).

Le pouls Triste est également proche du pouls Court car il n'occupe pas la totalité de la position du pouls. Le pouls Triste traduit la tristesse. Selon le Dr Shen, on peut évaluer la gravité et la durée de la tristesse en déterminant combien de positions du pouls ont cette qualité de pouls Triste. Généralement, la première ou les première et seconde positions du pouls sont les seules à présenter cette caractéristique ; si les trois positions du pouls ont cette qualité, cela montre que la tristesse dont souffre la personne est grave et dure depuis longtemps.

En Corde

Un pouls en Corde dans sa totalité est une indication claire de stagnation (de Qi ou de Sang), et il est généralement en lien avec la colère et autres états émotionnels associés (frustration, ressentiment, haine, rage), et avec le sentiment de culpabilité. Le pouls en Corde peut aussi refléter la montée du Yang du Foie ou du Feu du Foie découlant de ces émotions.

La stagnation de Qi peut toutefois toucher d'autres organes que le Foie (par exemple, le Poumon, le Cœur, l'Estomac, la Rate et les Intestins). Dans ces cas là, le pouls peut être en Corde à une position précise, par exemple, respectivement à la position Pouce à droite, à la position Pouce à gauche, à la position Barrière à droite et aux deux positions Pied. Il ne faut pas oublier qu'un pouls du Poumon qui est « en Corde » ne sera jamais aussi en Corde qu'un pouls du Foie qui est en Corde. Comme le pouls du Poumon est normalement doux, il suffit de très peu de chose pour qu'il devienne « en Corde ».

Dans les troubles émotionnels, un pouls du Poumon en Corde est toujours signe d'inquiétude alors qu'un pouls du Cœur en Corde peut traduire diverses émotions comme l'inquiétude, la peur, un sentiment de culpabilité, la honte ou la colère.

RÉSUMÉ

Les qualités générales du pouls et les émotions

- *Rugueux* : tristesse (généralement sur fond de vide de Sang).
- *Triste* : tristesse.
- *En Corde* : stagnation (de Qi ou de Sang) ; ce pouls est généralement en lien avec la colère et les autres états émotionnels qui lui sont associés (frustration, ressentiment, haine, rage).
- *En Corde à la position du Poumon* : inquiétude.
- *En Corde à la position du Cœur* : inquiétude, peur, sentiment de culpabilité, honte ou colère.

LA LANGUE

Pointe Rouge

La rougeur de la pointe est l'un des aspects les plus évocateurs des troubles émotionnels (Photo 11.1). Cependant, bien que ce soit un signe sûr de troubles psychiques et émotionnels, ce n'est pas un signe très spécifique dans la mesure où il peut provenir de presque tous les troubles émotionnels.

Pourquoi la pointe de la langue est-elle affectée et pourquoi est-elle rouge ? Premièrement, la pointe de la langue est affectée parce qu'elle correspond au Cœur et que cet organe, comme nous l'avons dit plus haut, est atteint par toutes les émotions. Cela vient du fait que le Cœur est le siège de la compréhension et des sentiments ; chaque émotion affecte l'organe qui lui correspond mais affecte aussi le Cœur, qui est le seul organe à ressentir l'émotion.

Deuxièmement, la pointe devient rouge parce que toute émotion, après un certain temps, provoque une certaine stagnation du Qi qui, à son tour, produit du Feu. D'où l'expression classique en médecine chinoise qui veut que « *Toutes les émotions donnent du Feu* ».

Il est important de se rappeler que lorsqu'on parle ici de « pointe » de la langue, on parle de l'extrémité même de la langue. Si une zone plus étendue à la partie antérieure de la langue est rouge, il s'agit en général de Chaleur du Poumon (Fig. 11.4).

Figure 11.4 Comparaison entre la zone Coeur et la zone de l'Estomac.

Lorsque la pointe de la langue est Rouge, comment savoir si cela est dû à une Chaleur du Cœur provenant de troubles émotionnels ou à une pathologie cardiaque au sens occidental du terme ? D'après mon expérience, la pointe de la langue reflète l'état du Cœur, et plus spécifiquement du Cœur au sens d'Esprit *(Shen)* et non pas du cœur lui-même. Personnellement, je pense que les pathologies du cœur au sens occidental du terme se reflètent plutôt, pour ce qui est de la langue, sur les zones de la poitrine ou des seins (Fig. 11.5).

Par exemple, en cas de stases de Sang du Cœur et de pathologie cardiaque occidentale (comme une maladie coronarienne), j'ai constaté que c'étaient les zones de la poitrine, sur la langue, qui devenaient Pourpres, jamais la pointe. On peut donc dire que la pointe de la langue reflète l'état de l'Esprit *(Shen)* et que les zones de la poitrine traduisent l'état du cœur même.

Figure 11.5 Zones de la poitrine/des seins.

> **!**
>
> La pointe de la langue reflète l'état de l'Esprit *(Shen)* et les zones de la poitrine traduisent l'état du cœur même.

Il est intéressant de constater que ce phénomène ne s'applique pas aux autres zones de la langue ; par exemple, les bords de la langue reflètent une pathologie du Foie, que ce soit en médecine chinoise ou en médecine occidentale. Si les bords de la langue sont Rouges, cela peut traduire à la fois un trouble émotionnel dû à la colère et une pathologie de l'organe foie lui-même.

Fissure de type Cœur

Une fissure de type Cœur se situe sur la ligne médiane ; elle est relativement étroite et elle va de la racine à l'extrémité antérieure de la langue (la figure 11.6 montre, à gauche, une fissure de type Cœur, comparée à un fissure de type Estomac). Voir la photo 11.2.

Si la fissure de type Cœur n'est pas profonde et que le corps de la langue est de couleur normale, elle traduit simplement une faiblesse constitutionnelle du Cœur et une tendance aux troubles émotionnels, mais elle n'a pas d'autre signification clinique particulière. Cependant, lorsqu'une personne présente ce genre de fissure, la moindre tension émotionnelle à laquelle elle va être

Figure 11.6 Comparaison entre une fissure de type Coeur et une fissure de type Estomac.

soumise va avoir plus de répercussions sur elle que sur une personne qui ne présente pas ce genre de fissure. D'après le Dr J.H.F Shen, une fissure de type Cœur peu profonde sur un corps de langue de couleur normale peut aussi traduire des antécédents cardiaques chez les parents ou même les grands-parents.

La signification clinique d'une fissure de type Cœur dépend de la profondeur de celle-ci et de la couleur du corps de la langue. Si la fissure de type Cœur s'accompagne d'un corps de langue Rouge et d'une pointe rouge, c'est le signe de troubles psycho-émotionnels réels. Si la fissure de type Cœur est profonde, cela montre que la personne souffre peut-être d'une pathologie du Cœur liée aux troubles émotionnels, surtout si la pointe est également Rouge ; plus la fissure est profonde, plus les perturbations émotionnelles sont graves.

On pourrait décrire les diverses situations de tension émotionnelle selon un ordre croissant de gravité en fonction de leur manifestation sur la langue :

- fissure de type Cœur peu profonde, corps de couleur normale ;
- pas de fissure de type Cœur, pointe Rouge ;
- fissure de type Cœur profonde, corps de couleur normale ;
- fissure de type Cœur peu profonde, pointe Rouge ;
- fissure de type Cœur profonde, pointe Rouge ;
- fissure de type Cœur profonde, pointe Rouge avec des points rouges ;
- fissure de type Cœur profonde, langue Rouge avec une pointe plus rouge et des points rouges ;
- fissure de type Cœur profonde, langue Rouge avec une pointe plus rouge et gonflée, et des points rouges.

Personnellement, je trouve qu'une fissure de type Cœur sur la langue est un signe très fiable soit d'une tendance à la tension émotionnelle (comme nous l'avons vu plus haut) soit d'une tension émotionnelle grave au moment de l'observation.

Bords de la langue

Les bords de la langue reflètent l'état du Foie. Pour ce qui est des bords de la langue, il faut faire la différence entre la zone qui reflète les pathologies du Foie et celle qui reflète les pathologies de la Rate (Fig. 11.7). Les bords de la langue allant de la racine à la pointe traduisent les pathologies du Foie ; les bords du milieu de la langue qui s'étendent plus vers le centre de la langue reflètent les pathologies de la Rate et de l'Estomac.

La colère se manifeste très souvent par la rougeur des bords de la langue, rougeur qui indique une stagnation grave du Qi du Foie, une montée du Yang du Foie ou un Feu du Foie (Photo 11.3). Si les deux bords et la pointe sont rouges, cela traduit en général des troubles émotionnels graves dus à la colère et à la frustration qui affectent tant le Foie que le Cœur (Photo 11.4).

Il ne faut pas oublier que, chez les femmes, lorsque les bords de la langue (sur la zone du Foie) sont Pourpres, cela peut traduire des stases de Sang dans l'Utérus.

Forme du corps de la langue

Quelques autres signes recueillis au niveau de la langue peuvent indiquer des troubles émotionnels et psychiques. Par exemple, des troubles mentaux graves comme la psychose maniaco-dépressive peuvent se

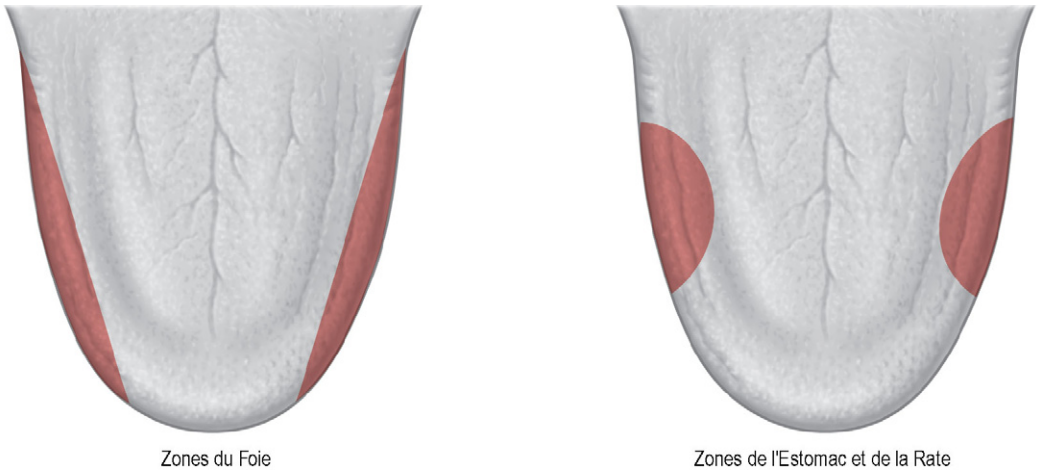


Figure 11.7 Comparaison entre la zone du Foie et la zone de l'Estomac et de la Rate.

manifester par une langue dont la forme est nettement anormale, comme le montrent la figure 11.8 et la photo 11.5. Il s'agit d'un gonflement important du tiers antérieur de la langue.

Si l'on retrouve une langue de cette forme chez quelqu'un qui ne paraît pas avoir de troubles mentaux, cela indique tout de même que cette personne risque de présenter de tels troubles si son équilibre interne est brusquement bouleversé par un choc émotionnel ou un accouchement traumatisant par exemple. Ces personnes sont presque toujours tristes ; et même si elles se sentent heureuses, ce n'est que pour quelques minutes. Si cet aspect de la langue s'associe à des yeux très ternes, il devient un signe très péjoratif, indiquant la possibilité de maladies mentales graves.

Un corps de la langue très Gonflé, presque au point de devenir rond, est un autre signe qui laisse entrevoir une tendance à des troubles mentaux graves (Fig. 11.9).

Fissure de type Cœur-Estomac

Un autre signe encore rencontré dans les troubles mentaux est une fissure de type Estomac et une fissure de type Cœur simultanées ; comme on le voit sur la figure 11.6, la fissure de type Cœur est étroite et s'étend sur presque toute la longueur de la langue, alors que la fissure de type Estomac est large et se concentre sur la partie moyenne de la langue (Photo 11.6).

Figure 11.8 Langue gonflée qui traduit une tendance aux troubles psychiatriques.

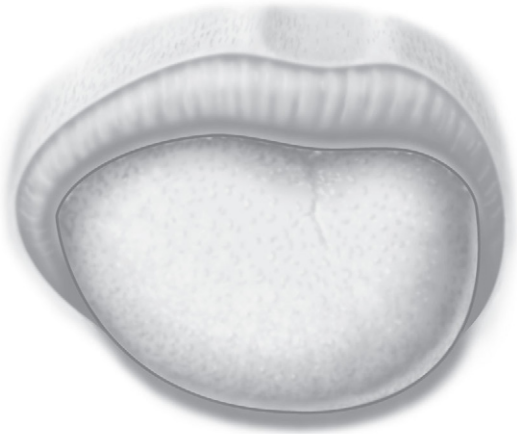


Figure 11.9 Langue fortement gonflée qui traduit une tendance aux troubles psychiatriques.

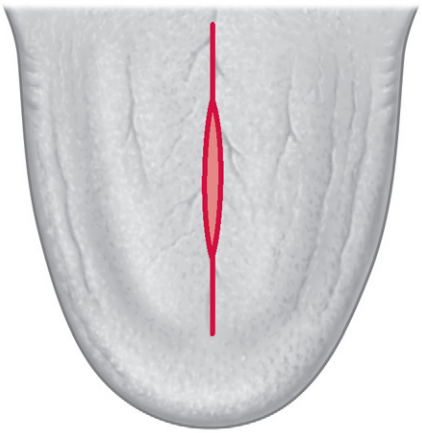


Figure 11.10 Fissure de type Coeur-Estomac.

Une fissure de type Cœur-Estomac s'étend sur presque toute la longueur de la langue et elle est plus large au centre (Fig. 11.10). Ce type de fissure traduit des troubles émotionnels graves, généralement dus à la tristesse, au chagrin, à l'inquiétude, au sentiment de culpabilité et à la honte.

Si la fissure présente un enduit collant, grossier, jaune, en forme de poils de brosse à l'intérieur de la fissure, cela indique la présence de Glaires qui obscurcissent l'Esprit. Si, en plus, le corps de la langue est Rouge, c'est le signe que les Glaires et le Feu obstruent l'Estomac et le Cœur, et obscurcissent l'Esprit. On rencontre souvent ce signe en cas de psychose maniaco-dépressive (Photo 11.7).

RÉSUMÉ

La langue et les émotions

Pointe Rouge

- Pointe de la langue Rouge : tension émotionnelle qui a engendré de la Chaleur.

Fissure de type Cœur

- Une fissure de type Cœur se situe sur la ligne médiane ; elle est relativement étroite et elle va de la racine à l'extrémité antérieure de la langue.
- Si la fissure de type Cœur n'est pas profonde et que le corps de la langue est de couleur normale, elle traduit simplement une faiblesse constitutionnelle du Cœur et une tendance aux troubles émotionnels.
- Si la fissure de type Cœur s'accompagne d'une modification de la couleur du corps de la langue et d'une pointe rouge, c'est le signe de troubles psychiques et émotionnels réels.
- Plus la fissure est profonde, plus les perturbations émotionnelles sont graves.

Bords de la langue

- Les bords de la langue reflètent l'état du Foie.
- La colère se manifeste très souvent par la rougeur des bords de la langue, rougeur qui indique une stagnation grave du Qi du Foie, une montée du Yang du Foie ou un Feu du Foie.
- Si les deux bords et la pointe sont rouges, cela traduit en général des troubles émotionnels graves dus à la colère et à la frustration qui affectent tant le Foie que le Cœur.

Forme de la langue

- Une forme de la langue clairement anormale avec un gonflement important du premier tiers antérieur traduit une tendance aux troubles mentaux.
- Un corps de la langue très Gonflé, presque au point de devenir rond, laisse entrevoir une tendance à des troubles mentaux graves et une obstruction de l'Esprit.

Fissure de type Cœur-Estomac

- Fissure de type Cœur-Estomac : troubles émotionnels graves, généralement dus à la tristesse, au chagrin, à l'inquiétude, au sentiment de culpabilité et à la honte.
- Fissure de type Cœur-Estomac avec un enduit collant, grossier, jaune, en forme de poils de brosse à l'intérieur de la fissure : les Glaires obscurcissent l'Esprit.
- Fissure de type Cœur-Estomac avec un enduit collant, grossier, jaune, en forme de poils de brosse à l'intérieur de la fissure, et un corps de langue Rouge : les Glaires et le Feu obstruent l'Estomac et le Cœur, et obscurcissent l'Esprit.

NOTES

1. Yi Men Fa Yu [Principes de pratique médicale], cité par Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, p. 56.
2. Shi Pa Nan 1861 Yi Yuan [Origine de la médecine], cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 55.

3. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黃帝内経素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 99. Première publication aux environs de 100 AEC.
4. Chen Shi Duo 1687 Shi Shi Mi Lu [Archives secrètes de la Salle de Pierre], cité dans Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, p. 56.
5. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 151-152. Première publication aux alentours de 100 AEC.
6. Ibid., pp. 151-152.
7. Shi Pa Nan 1861 Yi Yuan [Origine de la médecine], cité par Guo Zhen Qiu 1985 Zhong Yi Zhen Duan Xue 中医诊断学 [Diagnostic en médecine chinoise]. Hunan Science Publications, p. 33.
8. Zhou Xue Hai 1894 Xing Se Wai Zhen Jian Mo [Simple guide du diagnostic en fonction du corps et des couleurs], cité dans Diagnostic en médecine chinoise, p. 33.

精神病辨证与针药治疗

CHAPITRE 12

LES TABLEAUX PATHOLOGIQUES DES TROUBLES ÉMOTIONNELS ET LEUR TRAITEMENT PAR L'ACUPUNCTURE ET PAR LES PLANTES CHINOISES

LES EFFETS DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS SUR LE QI, LE SANG, LE YIN ET LA PRODUCTION DE FACTEURS PATHOGÈNES **188**

Effets sur le Qi *188*
Effets sur le Sang *189*
Effets sur le Yin *192*
Les facteurs pathogènes dans les troubles psychiques et émotionnels *194*

ESPRIT OBSTRUÉ, INSTABLE ET AFFAIBLI **200**

Obstruction de l'Esprit *200*
Instabilité de l'Esprit *200*
Affaiblissement de l'Esprit *201*
Traitement par les plantes de l'Obstruction, de l'Instabilité et de l'Affaiblissement de l'Esprit *202*
Principes de traitement *203*

OBSTRUCTION DE L'ESPRIT **204**

Stagnation du Qi *204*
Stases de Sang *209*
Les Glaires embrument l'Esprit *212*

INSTABILITÉ DE L'ESPRIT **216**

Vide de Sang *216*
Vide de Yin *217*
Vide de Yin avec Chaleur Vide *221*
Stagnation du Qi *225*
Stases de Sang *225*
Feu *226*
Glaires-Feu *230*

AFFAIBLISSEMENT DE L'ESPRIT **232**

Vide de Qi et de Sang *232*
Vide de Yang *236*
Vide de Sang *238*
Vide de Yin *238*

REMARQUE **244**

LES TABLEAUX PATHOLOGIQUES DES TROUBLES ÉMOTIONNELS ET LEUR TRAITEMENT PAR L'ACUPUNCTURE ET PAR LES PLANTES CHINOISES

Dans ce chapitre, je vais m'attacher à la différenciation des troubles psychiques et émotionnels et à leur traitement selon les tableaux pathologiques. Je commencerai par présenter la pathologie des troubles psychiques et émotionnels en fonction de leurs effets sur le Qi, le Sang, le Yin et la production de facteurs pathogènes.

J'étudierai ensuite les troubles psychiques et émotionnels selon trois grandes catégories, à savoir l'Obstruction de l'Esprit, l'Instabilité de l'Esprit et l'Affaiblissement de l'Esprit.

Cette présentation comportera les rubriques suivantes :

- Les effets des troubles psychiques et émotionnels sur le Qi, le Sang, le Yin et la production de facteurs pathogènes.
- L'Obstruction, l'Instabilité et l'Affaiblissement de l'Esprit.
- L'Obstruction de l'Esprit.
- L'Instabilité de l'Esprit.
- L'Affaiblissement de l'Esprit.

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

LES EFFETS DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS SUR LE QI, LE SANG, LE YIN ET LA PRODUCTION DE FACTEURS PATHOGÈNES

On peut classer sous quatre grandes rubriques les effets des différents facteurs étiologiques des problèmes émotionnels et mentaux :

1. Effets sur le Qi.
2. Effets sur le Sang.
3. Effets sur le Yin.
4. Production de facteurs pathogènes.

En raison du lien indissoluble entre le corps et le psychisme en médecine chinoise, on doit se souvenir que tout comme un problème émotionnel retentit sur le Qi, le Sang ou le Yin, un déséquilibre du Qi, du Sang ou du Yin (pour des raisons autres qu'émotionnelles) va affecter l'Esprit. Nous présentons ci-dessous les conséquences des tensions émotionnelles ; les mêmes raisonnements s'appliquent aux troubles émotionnels et mentaux dus à un déséquilibre du Qi, du Sang ou du Yin des organes internes.

Effets sur le Qi

L'Esprit et le psychisme sont une forme du Qi dans son état le plus subtil. Par suite, le tout premier effet des troubles émotionnels est de bouleverser les mouvements et les transformations du Qi. Comme nous l'avons déjà vu, chaque émotion a un certain effet sur le Qi : mouvement de montée, épuisement, nouure, dispersion ou mouvement de descente.

Ainsi, quand l'Esprit ou le Psychisme est blessé par les émotions, il se produit soit un vide du Qi, soit une rébellion du Qi. Rappelons que la rébellion du Qi est un mouvement du Qi à contresens, c'est-à-dire que le Qi monte quand il devrait descendre (comme le Qi de l'Estomac, par exemple) ou que le Qi descend quand il devrait monter (comme le Qi de la Rate, par exemple). En fin de compte, cependant, le vide de Qi et la rébellion du Qi peuvent entraîner une stagnation du Qi. Celle-ci est due au fait que, surtout dans les problèmes émotionnels, le Qi qui souffre de vide ou qui se rebelle perturbe la circulation correcte et les mouvements normaux du Qi. La stagnation du Qi consécutive à des troubles émotionnels affecte différents organes, mais surtout le Foie, le Cœur et le Poumon.

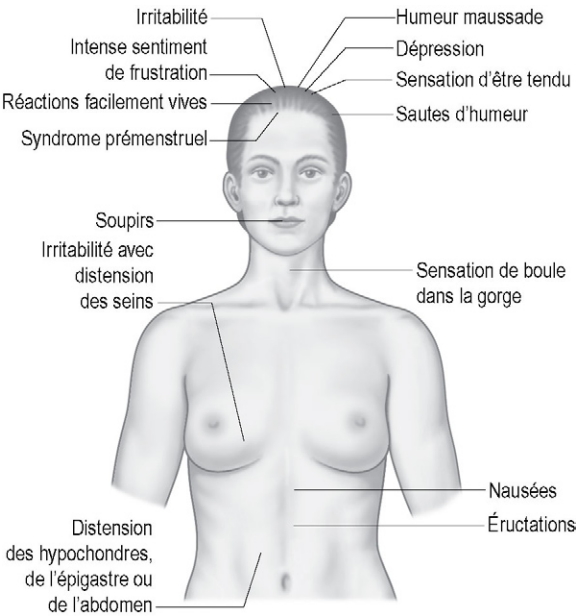


Figure 12.1 Stagnation du Qi du Foie.

Stagnation du Qi du Foie

C'est la conséquence la plus habituelle des tensions émotionnelles sur le Foie. Elle est due à la colère, au ressentiment, à la frustration, à l'inquiétude et au sentiment de culpabilité. La colère engendre d'autant plus une stagnation du Qi du Foie qu'elle est rentrée et non exprimée.

Les principales manifestations de la stagnation du Qi du Foie sont une distension des hypochondres, de l'épigastre ou de l'abdomen, des éructations, des soupirs, des nausées, un état dépressif, des sautes d'humeur, la sensation d'être crispé, une sensation de boule dans la gorge, un syndrome prémenstruel, de l'irritabilité avec distension des seins, et un pouls en Corde (Fig. 12.1).

Dans le cadre des troubles émotionnels, les signes les plus caractéristiques sont un état dépressif, des troubles de l'humeur, de l'irritabilité, un caractère trop « hargneux » et une profonde sensation de frustration. La stagnation du Qi du Foie affecte le mouvement de l'Âme Éthérée *(Hun)*, restreint son « va-et-vient », ce qui fait que l'Âme Éthérée ne va pas aller suffisamment vers l'Esprit *(Shen)*, qui va alors manquer d'idées, de projets, d'inspiration, de créativité, d'espoirs, etc. En bref, cela mène à un certain état dépressif.

Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon

La stagnation du Qi du Cœur et du Poumon provient soit de l'inquiétude qui noue le Qi, soit de la tristesse et

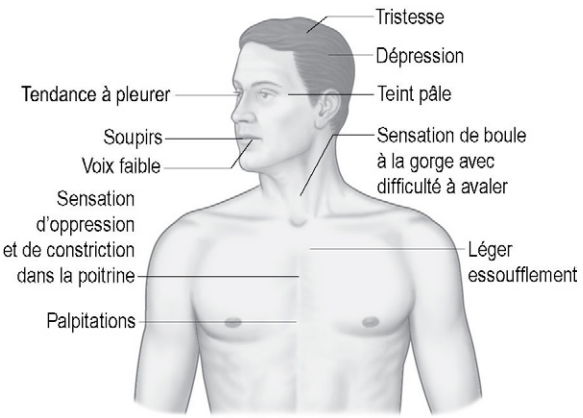


Figure 12.2 Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon.

du chagrin qui épuisent le Qi et conduisent, au bout d'un certain temps, à une stagnation du Qi dans la poitrine.

La stagnation du Qi du Cœur et du Poumon se caractérise par une sensation d'oppression et de constriction dans la poitrine, des palpitations, des soupirs, un léger essoufflement, une sensation de boule à la gorge avec difficulté à avaler, une voix faible, un teint pâle et un pouls qui est Faible aux deux positions du Cœur et du Poumon, et sans ondulation (Fig. 12.2).

Au point de vue émotionnel, la personne est très triste et déprimée, et elle a tendance à pleurer. Cet état est dû à la constriction de l'Âme Corporelle par la stagnation du Qi. La personne va aussi être très sensible aux influences psychiques externes.

Ce n'est qu'aux stades initiaux que les effets des facteurs émotionnels se limitent au Qi. Après un certain temps, les perturbations de la circulation et des transformations du Qi mènent nécessairement à la formation de facteurs pathogènes comme l'Humidité, les Glaires, les stases de Sang, le Feu ou le Vent, chacun de ces facteurs affectant et perturbant à son tour l'Esprit et le Psychisme (voir Fig. 12.3).

Effets sur le Sang

Les effets des troubles émotionnels sur le Sang sont plus importants que ceux sur le Qi, car le Sang assure la base matérielle de l'Esprit et du Psychisme. Le Sang, qui est Yin, abrite et enracine l'Esprit et le Psychisme, qui sont de nature Yang. Il englobe l'Esprit et le Psychisme, et leur offre la possibilité de se développer. Plus précisément, c'est le Sang du Cœur qui abrite l'Esprit *(Shen)*, et le Sang du Foie qui abrite l'Âme Éthérée *(Hun)*. Voir la figure 12.4.

Le chapitre 26 des *Questions simples* dit : *« Le Sang est l'Esprit de la personne »*[1]. On lit, au chapitre 32 de *L'Axe spirituel* : *« Quand le Sang est harmonisé, l'Esprit a une résidence »*[2].

Le Sang est également en relation étroite avec l'Esprit et le Psychisme en raison de ses liens avec le Cœur et le Foie. Le Cœur, qui abrite l'Esprit, gouverne le Sang et le Foie, qui abrite l'Âme Éthérée et stocke aussi le Sang. Tout problème émotionnel qui affecte le Cœur ou le Foie agit sur le Sang du Cœur ou le Sang du Foie, et donc sur l'Esprit ou l'Âme Éthérée.

Les troubles émotionnels vont perturber le Sang de trois manières, en créant un vide de Sang, des stases de Sang ou une Chaleur du Sang.

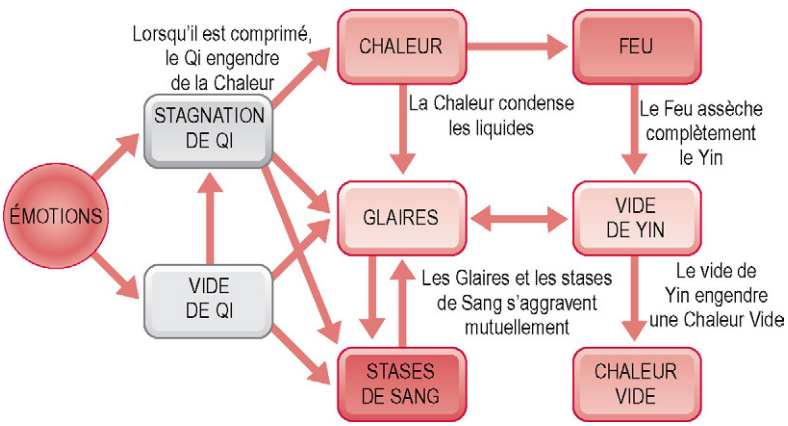


Figure 12.3 Conséquences de la tension émotionnelle.

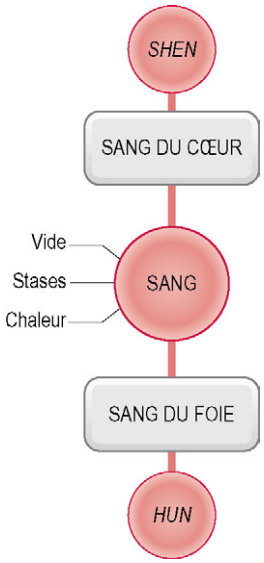


Figure 12.4 Le Sang du Cœur et le Sang du Foie.

Vide de Sang

Le vide de Sang est une des conséquences les plus fréquentes des troubles émotionnels. Les symptômes sont différents selon que l'atteinte porte plutôt sur le Cœur ou plutôt sur le Foie.

Vide de Sang du Cœur

Si le Cœur est affecté (comme cela se produit avec la tristesse ou le chagrin) il y a des palpitations, une légère anxiété, de l'insomnie (incapacité à s'endormir), des troubles de la mémoire, de légères sensations vertigineuses, une tendance à sursauter pour un rien, un teint pâle et terne, une langue Pâle et Mince, et un pouls Rugueux (Fig. 12.5).

Au point de vue psychologique, la personne peut se sentir déprimée, anxieuse et fatiguée, et l'Esprit peut être confus avec des difficultés de concentration. Ces signes sont liés à la faiblesse de l'Esprit, qui a perdu sa résidence et qui ne peut donc plus diriger les activités mentales.

Vide de Sang du Foie

Si le Sang du Foie est atteint, il y a de légères sensations vertigineuses, un engourdissement des membres, de l'insomnie (incapacité à s'endormir), une vision trouble, des mouches volantes, des règles peu abondantes ou une aménorrhée, un teint pâle et terne, des crampes musculaires, des ongles cassants, une langue Pâle et Mince, et un pouls Rugueux (Fig. 12.6).

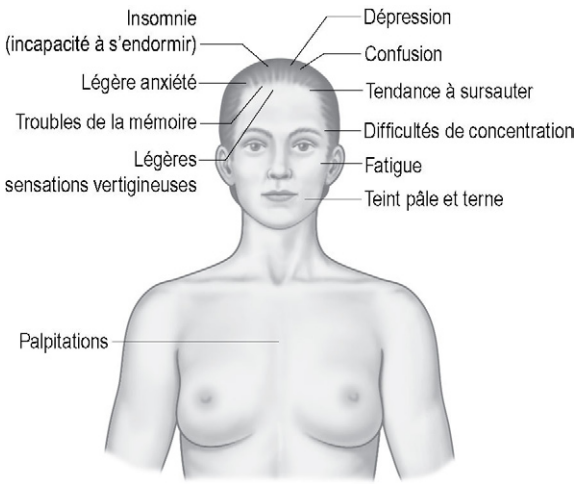


Figure 12.5 Vide de Sang du Cœur.

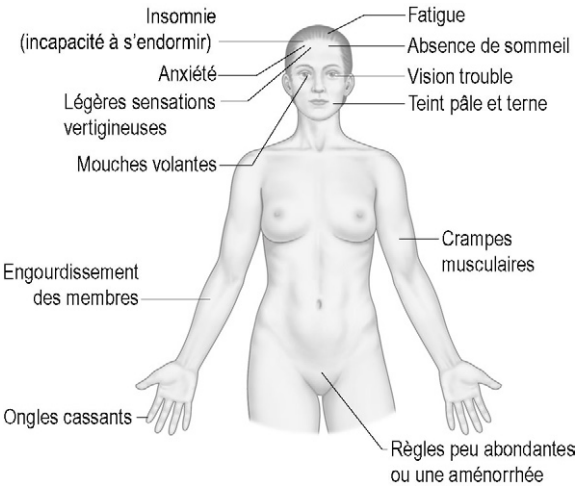


Figure 12.6 Vide de Sang du Foie.

Du point de vue psychique et émotionnel, la personne peut aussi se sentir anxieuse et fatiguée, et elle ne dort pas bien. Cela vient de ce que l'Âme Éthérée n'est pas enracinée dans le Sang du Foie, ce qui provoque de l'anxiété et de l'insomnie.

Ces deux formes de vide de Sang sont beaucoup plus fréquentes chez les femmes.

Stases de Sang

Elles affectent également l'Esprit, quoique de manière différente. Les stases de Sang peuvent agiter l'Esprit et le Psychisme, et provoquer de l'anxiété et de l'insomnie.

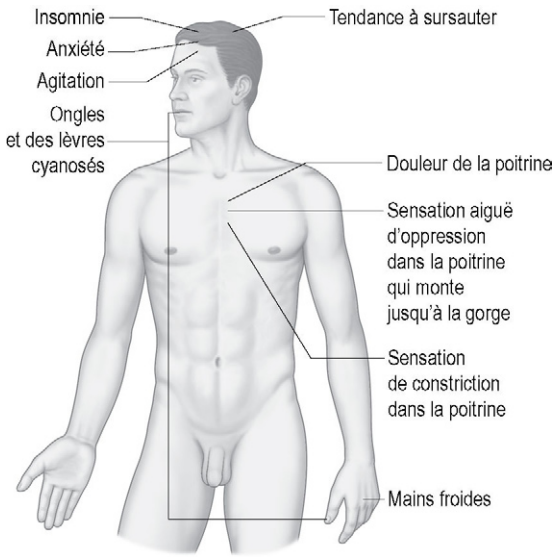


Figure 12.7 Stases de Sang du Cœur.

Elles peuvent aussi obstruer l'Esprit et entraîner un certain manque de lucidité et de la confusion mentale.

Stases de Sang du Cœur

Si les stases de Sang affectent le Cœur, elles provoquent une douleur de la poitrine, une sensation d'oppression dans la poitrine, de l'anxiété, de l'insomnie, des mains froides, des ongles et des lèvres cyanosés, une langue Pourpre et un pouls Noué ou Rugueux (Fig. 12.7).

Du point de vue psychique et émotionnel, la personne ressent une forte anxiété avec une sensation aiguë d'angoisse au niveau de la poitrine, et parfois jusqu'à la gorge. Elle est agitée et a tendance à sursauter facilement. Cette situation est due à des stases de Sang qui agitent l'Esprit et le rendent confus. Dans les cas graves, la personne peut perdre sa capacité de jugement et devenir psychotique. Les psychoses du postpartum qui surviennent en cas de stases de Sang après l'accouchement, sont un bon exemple de cet état.

Stases de Sang du Foie

Si le Sang du Foie stagne, il peut y avoir des vomissements de sang ou des épistaxis, des règles douloureuses et foncées avec caillots, des règles irrégulières, des douleurs abdominales, une sensation de masse dans l'abdomen, de l'insomnie, une langue Pourpre sur les bords et un pouls en Corde (Fig. 12.8).

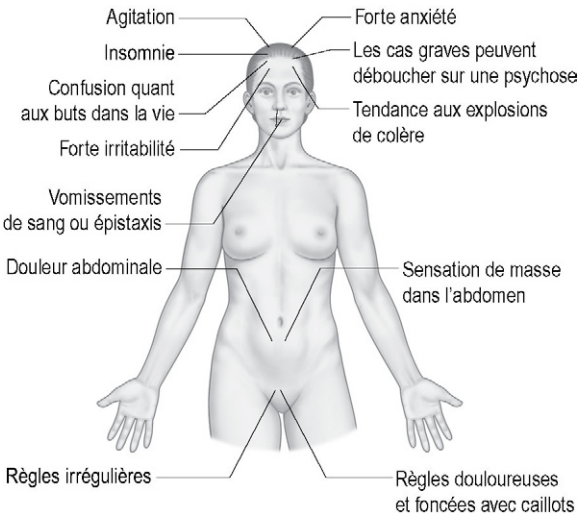


Figure 12.8 Stases de Sang du Foie.

Du point de vue psychique et émotionnel, la personne est très anxieuse, agitée et confuse quant aux buts qu'elle s'est fixée dans la vie. Elle est aussi très irritable, avec une tendance aux explosions de colère. Cette situation est due au fait que l'Âme Éthérée est agitée et rendue confuse par les stases de Sang. Dans les cas graves, cela peut conduire à la psychose.

Chaleur du Sang

C'est la troisième conséquence possible des troubles émotionnels qui affectent le Sang. La Chaleur du Sang agite et agresse l'Esprit et le Psychisme. Elle affecte principalement le Cœur et le Foie.

Chaleur du Sang du Cœur

Quand la Chaleur du Sang affecte le Cœur, il y a des palpitations, de l'insomnie (incapacité à rester endormi), de l'anxiété, de l'agitation mentale, de la soif, des ulcérations de la langue, une sensation de chaleur, une rougeur du visage, des urines foncées, une langue Rouge et un pouls Rapide et Vaste (Fig. 12.9).

Cette personne est extrêmement anxieuse et agitée, et dans certains cas peut être très impulsive et nerveuse. Tous ces symptômes sont dus au fait que la Chaleur du Sang agite l'Esprit.

Chaleur du Sang du Foie

Quand la Chaleur du Sang affecte le Foie, il y a de l'irritabilité avec tendance aux accès de colère, de la soif, un goût amer dans la bouche, des sensations

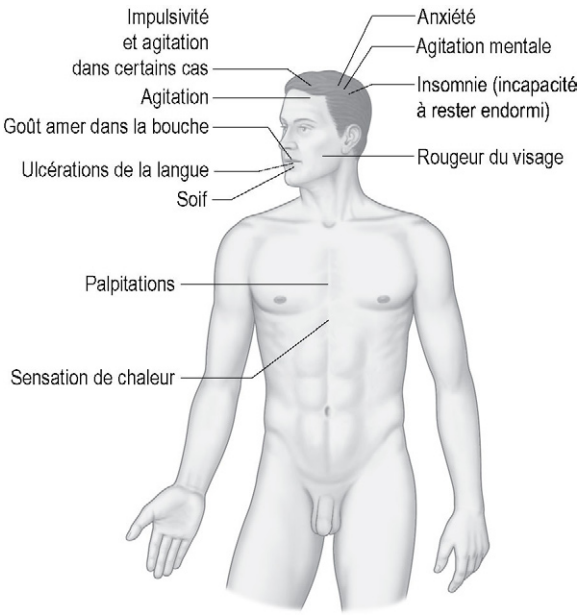


Figure 12.9 Chaleur du Sang du Cœur.

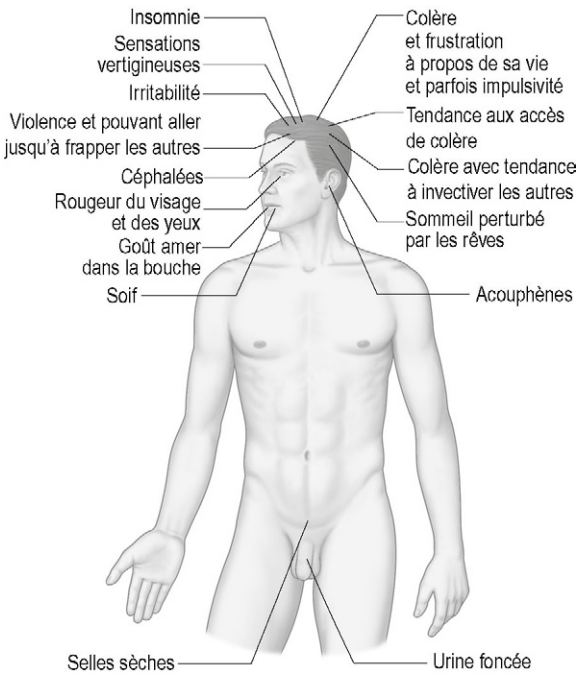


Figure 12.10 Chaleur du Sang du Foie.

vertigineuses, des acouphènes, de l'insomnie, des rêves qui perturbent le sommeil, des céphalées, une rougeur du visage et des yeux, des urines foncées, des selles sèches, une langue Rouge avec rougeur plus marquée des bords, et un pouls Rapide et en Corde (Fig. 12.10).

La personne est coléreuse et a tendance à invectiver les autres. Elle est parfois violente et peut aller jusqu'à frapper les autres ; elle peut aussi ressentir de la colère et de la frustration à propos de sa vie, et avoir tendance à être impulsive. Tous ces signes sont dus à la Chaleur du Sang qui perturbe l'Âme Éthérée et accentue beaucoup trop son caractère naturel de mouvement vers l'extérieur et de relations aux autres (Fig. 12.11).

Effets sur le Yin

Le Sang fait partie du Yin et les tensions émotionnelles ont les mêmes effets sur le Yin que sur le Sang. On peut cependant considérer que les atteintes du Yin sont plus profondes que les atteintes du Sang.

Le Yin, comme le Sang, est la résidence et l'ancrage de l'Esprit et du Psychisme. Les troubles émotionnels peuvent affecter le Yin de différents organes mais surtout celui du Cœur, du Foie, du Rein, du Poumon et de la Rate. Les conséquences varient selon que le vide de Yin donne lieu ou non à de la Chaleur Vide. S'il n'y a que le vide de Yin, sans Chaleur Vide, l'Esprit et le Psychisme sont affaiblis, et la personne se sent déprimée, fatiguée et

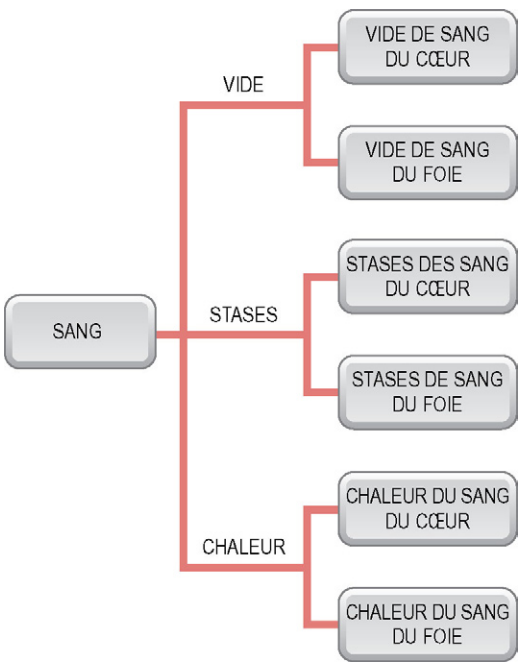


Figure 12.11 Pathologie du Sang du Cœur et du Foie.

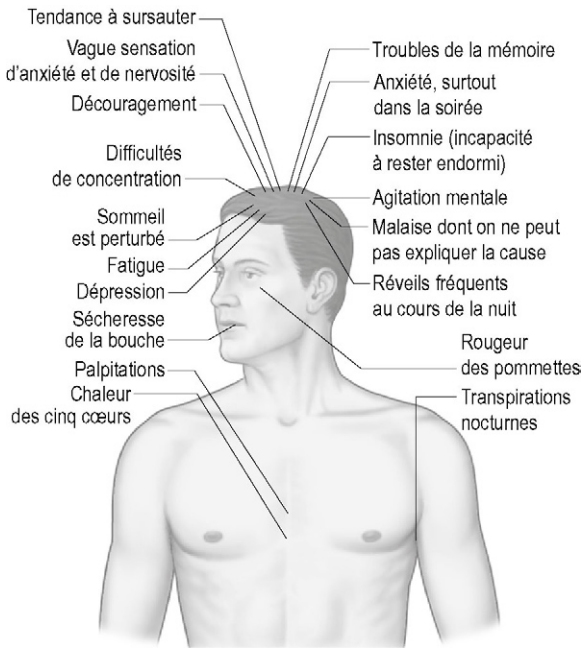


Figure 12.12 Vide de Yin du Cœur avec Chaleur Vide.

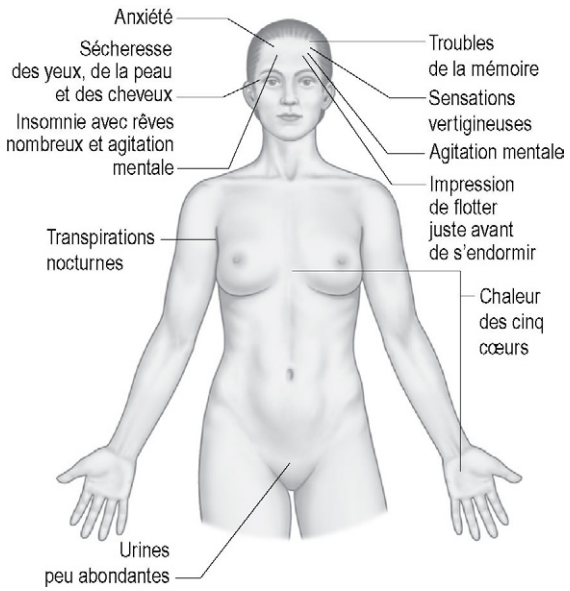


Figure 12.13 Vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide.

découragée, et l'Esprit est confus avec des difficultés de mémoire et de concentration. Si le vide de Yin provoque de la Chaleur Vide, l'Esprit et le Psychisme sont déstabilisés, et il s'ensuit de l'anxiété, de l'insomnie et de l'agitation mentale.

Vide de Yin du Cœur avec Chaleur Vide

Étant la résidence de l'Esprit, le Yin du Cœur est facilement affecté par les tensions émotionnelles. Le stress prive l'Esprit de résidence et la personne présente des palpitations, de l'insomnie (incapacité à rester endormie), une propension à sursauter, des troubles de la mémoire, de l'anxiété, de l'agitation mentale, une rougeur des pommettes, des transpirations nocturnes, une sécheresse de la bouche, une chaleur des cinq cœurs, une langue Rouge (avec la pointe plus rouge que le corps), une absence d'enduit lingual, un pouls Rapide et Fin, ou Flottant et Vide (Fig. 12.12).

La personne se sent très anxieuse, surtout dans la soirée, avec une vague sensation d'anxiété, d'agitation, et de malaise dont elle n'arrive pas à expliquer la cause. « Agitation mentale » est la traduction approximative d'une expression typiquement chinoise *(xin fan)* que l'on emploie pour ces patients et qui dit, mot à mot : « le Cœur se sent contrarié ». Cette personne va aussi se sentir découragée, déprimée et fatiguée, et avoir des difficultés de mémoire et de concentration. Le sommeil est perturbé, le signe le plus caractéristique étant des réveils fréquents en cours de nuit. Tous ces signes sont liés au fait que l'Esprit est dépourvu de résidence.

Si la Chaleur Vide est prononcée, les effets sur l'Esprit sont plus marqués, le patient se sent extrêmement agité et anxieux, et a un sommeil est très perturbé. Il peut alors devenir agressif et d'une grande impatience.

Vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide

Le Yin du Foie est la résidence de l'Âme Éthérée et lorsque les tensions émotionnelles provoquent un vide de Yin du Foie, il peut s'ensuivre de l'anxiété, de l'insomnie et de l'agitation mentale. Au niveau physique, on note des troubles de la mémoire, des sensations vertigineuses, une sécheresse des yeux, de la peau et des cheveux, des règles peu abondantes, de l'insomnie, une chaleur des cinq cœurs, des transpirations nocturnes, une langue Rouge sans enduit, et un pouls Flottant et Vide (Fig. 12.13).

Du point de vue psychique et émotionnel, le patient peut présenter de l'anxiété, de l'insomnie avec rêves nombreux, et de l'agitation mentale. Le patient peut aussi avoir une sensation de flottement juste avant l'endormissement.

Le vide de Yin du Cœur et la Chaleur Vide qui en résulte affectent tous deux l'Âme Éthérée. Le vide de Yin du Foie la prive d'ancrage, d'où l'anxiété et l'insomnie et, par ailleurs, la Chaleur Vide l'agite. Si la Chaleur est forte, on peut même voir apparaître une conduite légèrement maniaque.

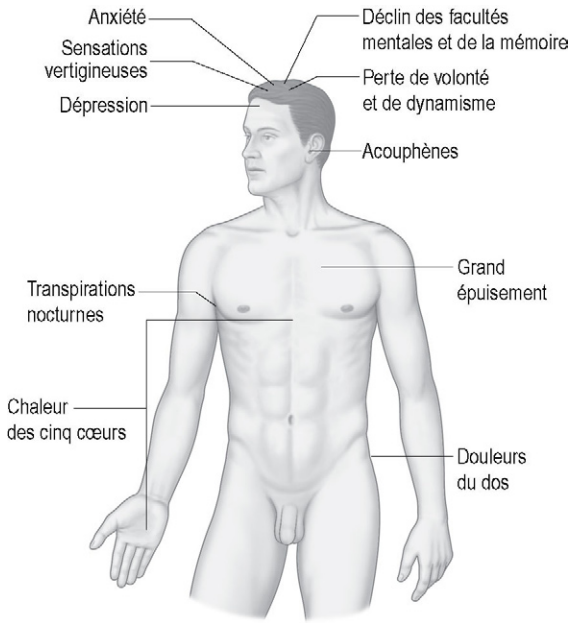


Figure 12.14 Vide de Yin du Rein avec Chaleur Vide.

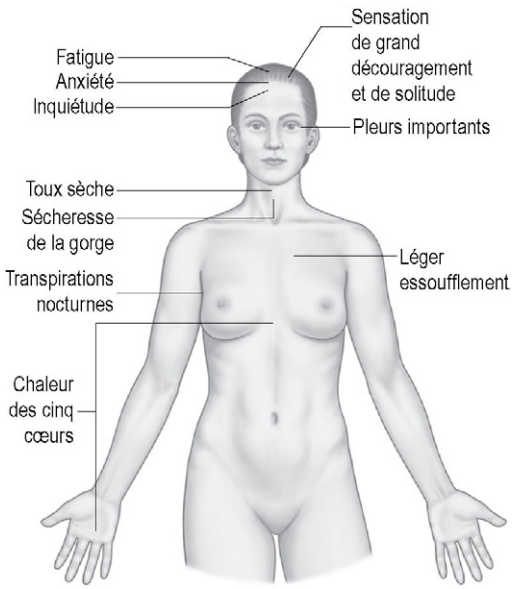


Figure 12.15 Vide de Yin du Poumon avec Chaleur Vide.

Vide de Yin du Rein avec Chaleur Vide

Le Yin du Rein est la résidence de la Volonté et de la mémoire. Les tensions émotionnelles qui affectent le Yin du Rein vont provoquer un grand épuisement, une perte de volonté et de dynamisme, et le déclin des facultés mentales et de la mémoire. Au niveau physique, le vide de Yin du Rein va provoquer des sensations vertigineuses, des acouphènes, des transpirations nocturnes, une chaleur des cinq cœurs, des douleurs du dos, une langue Rouge sans enduit et un pouls Flottant et Vide (Fig. 12.14).

La Chaleur Vide provenant d'un vide de Yin du Rein va aussi toucher l'Esprit et provoquer de l'insomnie et une anxiété prononcée.

Vide de Yin du Poumon avec Chaleur Vide

Le Yin du Poumon est la résidence de l'Âme Corporelle *(Po)*. Les troubles émotionnels qui affectent le Yin du Poumon vont entraîner de la fatigue, de la dépression, du prurit, un léger essoufflement, une sensation de gêne dans la poitrine, des transpirations nocturnes, une chaleur des cinq cœurs, une sécheresse de la gorge, une langue Rouge et sans enduit, et un pouls Flottant et Vide (Fig. 12.15).

Au niveau psychique et émotionnel, le patient peut avoir tendance à l'anxiété et l'inquiétude. C'est une personne qui pleure beaucoup et qui se sent très découragée et très seule.

Vide de Yin de la Rate avec Chaleur Vide

Le Yin de la Rate est la résidence de l'Intellect *(Yi)* et les troubles émotionnels qui atteignent le Yin de la Rate peuvent provoquer une bouche sèche sans désir de boire, une sécheresse des lèvres, des selles sèches, une perte de l'appétit, une légère douleur abdominale, une langue sans enduit au centre, et un pouls Flottant et Vide à la position Barrière, à droite (Fig. 12.16).

Au point de vue psychique et émotionnel, ces personnes souffrent d'une mauvaise mémoire et de difficultés de concentration, et elles ont beaucoup de mal à se tenir à leurs études. Le déséquilibre peut aussi agir en sens inverse et entraîner de l'anxiété, un excès de réflexion et des idées obsessionnelles.

Les facteurs pathogènes dans les troubles psychiques et émotionnels

Le tableau 12.1 reprend l'action des tensions émotionnelles sur les substances vitales du corps et les résume dans la colonne intitulée « Effets ». Avec le temps, des déséquilibres secondaires vont alors apparaître. Ils sont présentés dans la colonne « Conséquences ». Par exemple, la Chaleur du Sang entraîne

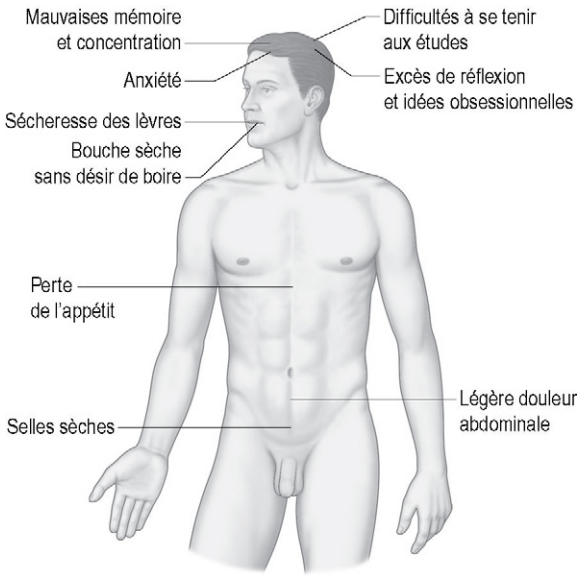


Figure 12.16 Vide de Yin de la Rate avec Chaleur Vide.

Tableau 12.1 Effets des émotions sur les substances vitales

SUBSTANCE VITALE	EFFETS	CONSÉQUENCES
Qi	Vide Stagnation	Glaires Stases de Sang
Sang	Vide Chaleur Stases	– Glaires-Feu Chaleur
Yin	Vide	Chaleur-Vide Vent Interne

souvent la formation de Glaires-Feu, car la Chaleur condense les liquides organiques en Glaires.

Le vide de Qi de la Rate, du Poumon ou du Rein conduit volontiers à la formation de Glaires, car le Qi ne peut plus assurer la transformation, la circulation et l'excrétion des liquides, qui vont alors s'accumuler sous forme de Glaires. La stagnation du Qi provoque facilement des stases de Sang et le vide de Yin de la Chaleur Vide ou un Vent Interne. Les stases de Sang peuvent engendrer de la Chaleur.

Tous ces facteurs pathogènes, Glaires, Glaires-Feu, Chaleur Vide et Vent Interne vont perturber encore plus l'Esprit. Nous allons maintenant présenter leurs effets et les symptômes qui les accompagnent. Les stases de Sang ont déjà été décrites plus haut.

Les Glaires

Les Glaires obstruent l'Esprit (les orifices du Cœur) et peuvent provoquer une lourdeur d'esprit, une sensation de brouillard dans la tête, un esprit confus et des sensations vertigineuses. Au niveau psychique et émotionnel, les Glaires obstruent l'Esprit et engendrent une perte de lucidité qui peut atteindre des degrés divers et, dans les cas extrêmes, provoquer une grave maladie mentale comme une psychose, une schizophrénie ou un trouble bipolaire.

Il est toutefois important de préciser qu'il y a de nombreux degrés différents d'obstruction de l'Esprit par les Glaires. Lorsque l'obstruction de l'Esprit par les Glaires est relativement légère, elle se manifeste par une confusion mentale, un comportement légèrement « maniaque » si l'obstruction s'accompagne de Chaleur, et une conduite irrationnelle.

Les Glaires obstruent l'Esprit et la pensée, mais elles n'agitent pas l'Esprit (sauf si elles sont associées à de la Chaleur). La personne n'est donc pas agitée mais, au contraire, fatiguée, sans entrain, déprimée et calme.

Les Glaires se traduisent par un corps de langue Gonflé, un enduit collant et un pouls Glissant. Personnellement, j'associe plus le gonflement du corps de la langue aux Glaires qu'à l'Humidité (Fig. 12.17).

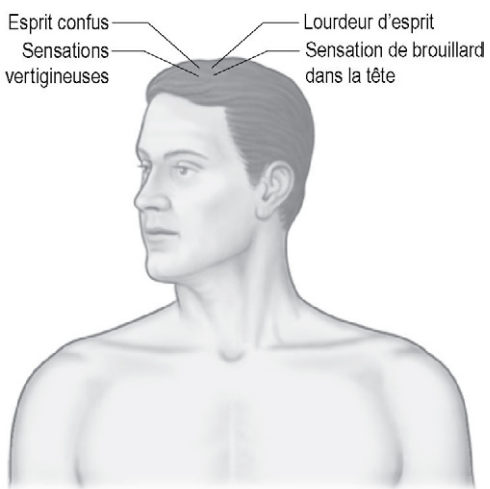


Figure 12.17 Glaires.

Le Feu ou la Chaleur

Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, le Feu Ministre est important dans la mesure où il est fréquemment et facilement « agité » par la tension émotionnelle, ce qui engendre la création de Chaleur et un mouvement du Qi vers le haut qui va perturber le Cœur et le Maître du Cœur. Comme nous l'avons vu, dans la tension émotionnelle, la Chaleur est souvent le résultat d'une stagnation de Qi, mais d'après mon expérience clinique, il semble que celle-ci puisse survenir seule, indépendamment d'une stagnation de Qi préalable.

Lorsque la Chaleur naît sous l'influence de la tension émotionnelle, le Feu Ministre devient « pathologique ». Il est « agité » au point de quitter son logis, dans le Réchauffeur Inférieur, et il monte au Cœur et au Maître du Cœur. Certains ouvrages chinois disent en fait que le Feu Ministre physiologique devrait être « dissimulé » dans le *Dan Tian* Inférieur sans jamais être vu. En cas de Chaleur, on peut voir le Feu Ministre.

Lorsque le Feu Ministre devient agité et pathologique sous l'influence de la tension émotionnelle, trois tableaux peuvent en découler.

1. La Chaleur Plénitude.
2. La Chaleur Vide (due à un vide de Yin).
3. Le Feu Yin.

La Chaleur Vide et le Feu yin sont présentés ci-dessous.

La Chaleur Plénitude est le résultat d'une tension émotionnelle provenant généralement d'une stagnation de Qi ancienne. Lorsque le Qi stagne pendant un certain temps, cela peut provoquer de la Chaleur. Mais en cas de tension émotionnelle, la Chaleur peut aussi se former indépendamment, et c'est ce qui se passe parfois avec la colère, la joie, l'amour et le désir intense.

La manifestation cruciale de la Chaleur Plénitude est l'aspect de la langue, qui est Rouge avec un enduit jaune. Si le corps de la langue est Rouge et qu'il y a un enduit avec racine, il y a Chaleur Plénitude (même si l'enduit n'est pas jaune). Si la langue est Rouge et sans enduit (partiellement ou totalement), il y a Chaleur Vide (voir plus bas).

Le pouls est une autre manifestation importante de la Chaleur Plénitude. En cas de Chaleur Plénitude, il est Plein de façon générale (ce qui peut englober les pouls en Corde, Vaste, Grand ou Ferme). Il devrait aussi être Rapide, ce qui n'est pas toujours le cas.

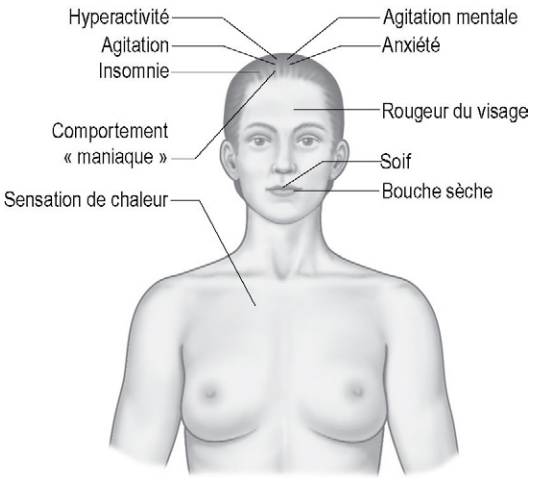


Figure 12.18 Feu ou Chaleur.

Les autres manifestations cliniques comprennent une sensation de chaleur, de la soif, une bouche sèche, de l'insomnie, de l'agitation, de l'agitation mentale et une rougeur du visage.

La Chaleur Plénitude de n'importe quel organe peut stimuler à l'excès le va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc entraîner un comportement « maniaque », de l'agitation, de l'agitation mentale, de l'insomnie, de l'hyperactivité et de l'anxiété (Fig. 12.18).

Le Feu ou la Chaleur agitent l'Esprit et le Psychisme. Le Feu ou la Chaleur sont de même nature mais présentent néanmoins certaines différences. Le Feu est un facteur pathogène plus « solide » et plus intense que la Chaleur. Le Feu diffère de la Chaleur de diverses façons.

- Il est plus intense (sensation de Chaleur prononcée, langue Rouge foncé, pouls Rapide).
- Il assèche plus les liquides (soif, urines peu abondantes, selles sèches).
- Il affecte plus l'Esprit (anxiété et insomnie marquées).
- Il provoque facilement des saignements.
- Il atteint des couches énergétiques plus profondes (Fig. 12.19).

C'est pourquoi le Feu affecte et agite plus l'Esprit que la Chaleur. Dans le cadre du traitement, on élimine la Chaleur grâce à des plantes froides et piquantes, et on draine le Feu grâce à des plantes froides et amères.

Les Glaires-Feu

Dans les Glaires-Feu, les Glaires obstruent l'Esprit et le Feu l'agite. La personne est donc agitée, nerveuse et

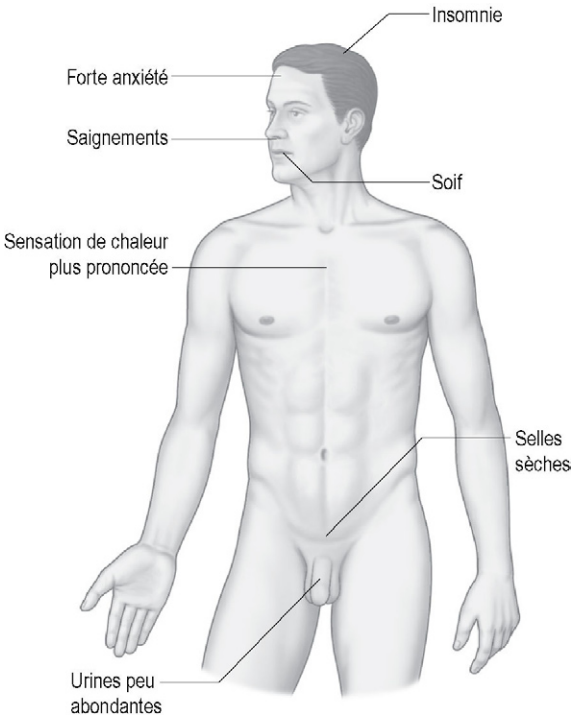


Figure 12.19 Feu.

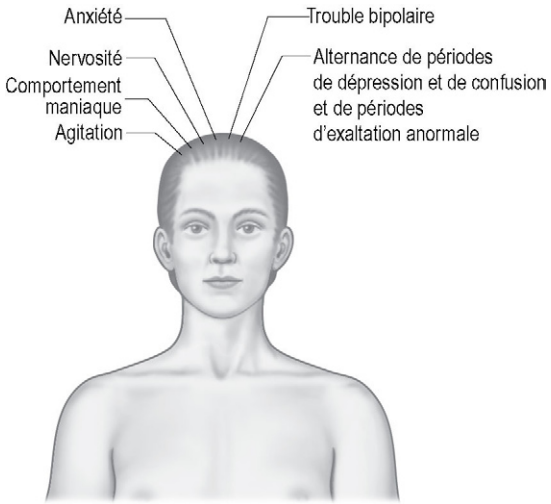


Figure 12.20 Glaires-Feu.

anxieuse. Dans certains cas, il peut y avoir alternance de périodes de dépression et de confusion (dues aux Glaires) et de périodes d'exaltation anormale, d'agitation et de comportement maniaque (dues au Feu). Dans les cas graves, cela conduit au trouble bipolaire (Fig. 12.20).

Les livres chinois décrivent toujours cette affection comme une alternance de périodes de profonde dépression (phase dépressive appelée *Dian*) et de périodes maniaques (phase maniaque appelée *Kuang*). Pour eux, la phase maniaque comporte des éclats de voix chez une personne qui se dispute avec les autres, les frappe, gravit des montagnes, se déshabille, pleure et rit de manière incontrôlable.

Il est important de comprendre qu'en pratique, des formes beaucoup plus légères de cette affection se rencontrent assez souvent et qu'il ne faut pas attendre l'apparition de manifestations aussi violentes pour porter ce diagnostic.

Les Glaires-Feu se traduisent par un pouls Glissant et Rapide, et une langue Rouge, Gonflée, avec un enduit collant et jaune, et une fissure de type Cœur sur la ligne médiane.

La Chaleur Vide

La Chaleur Vide découle du vide de Yin. Il est important de préciser que bien que la Chaleur Vide puisse provenir d'un vide de Yin, le vide de Yin peut être présent pendant des nombreuses années sans qu'il y ait de Chaleur Vide. Dans ce cas précis, la langue est dépourvue d'enduit (ce qui traduit le vide de Yin) mais elle n'est pas Rouge (parce qu'il n'y a pas de Chaleur Vide). Voir la figure 12.21.

Dans le cadre de la tension émotionnelle, la Chaleur Vide se voit lorsque celle-ci s'accompagne d'un surmenage qui a entraîné un vide de Yin ; le vide de Yin provoqué par le surmenage est un terrain propice à l'apparition de la Chaleur Vide, stimulée par la tension

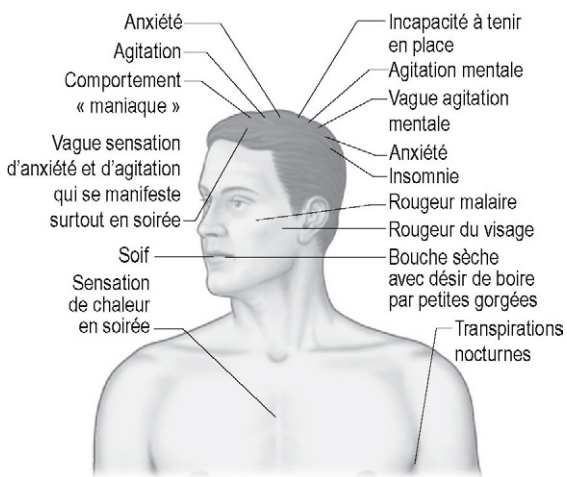


Figure 12.21 Chaleur Vide.

émotionnelle. Cette tension provient souvent de l'excès de joie, du désir, de la colère, de l'inquiétude, du sentiment de culpabilité ou de la jalousie.

Dans ces cas là, la Chaleur Vide découle bel et bien d'un vide de Yin, mais elle est aggravée par la tension émotionnelle qui, par nature, engendre de la Chaleur. Pire, la tension émotionnelle fait encore plus monter la Chaleur Vide, ce qui provoque de l'agitation, une rougeur du visage et de la soif.

En cas de Chaleur Vide, la langue est Rouge sans enduit, avec un enduit partiel ou total, ou sans racine. En cas de Chaleur Vide, le pouls est Flottant et Vide, et Rapide.

Les autres manifestations cliniques comprennent une sensation de chaleur en soirée, des transpirations nocturnes, une bouche sèche avec désir de boire par petites gorgées, une rougeur malaire, de l'agitation mentale et de l'insomnie.

La Chaleur Vide de n'importe quel organe peut aussi stimuler à l'excès le va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc entraîner un comportement « maniaque », une vague agitation mentale, de l'insomnie, une incapacité à rester en place et de l'anxiété.

L'agitation mentale due à la Chaleur Vide est différente de celle provoquée par la Chaleur Plénitude. Dans la Chaleur Vide, le patient a une vague sensation d'anxiété et d'agitation qui se manifeste plus spécialement en soirée.

La Chaleur Vide peut agiter le Cœur et le Maître du Cœur (et donc l'Esprit), le Foie (et donc l'Âme Éthérée) et le Rein (et donc aussi l'Esprit). Il ne faut pas faire l'erreur de croire que la Chaleur Vide n'est pas une Chaleur « réelle » ; c'est une Chaleur « réelle » qui réchauffe le corps et affecte l'Esprit. En fait, dans la sphère psycho-émotionnelle, l'effet de la Chaleur Vide est encore plus prononcé que celui de la Chaleur, car le vide de Yin (d'où naît la Chaleur Vide) prive l'Esprit et l'Âme Éthérée de résidence. Cette Chaleur Vide agite donc encore plus fortement l'Esprit et l'Âme Éthérée.

Le Feu Yin

Le Feu Yin a déjà été présenté au chapitre 9. Le concept de Feu Yin a été introduit par Li Dong Yuan dans son *Traité sur la Rate et l'Estomac* (*Pi Wei Lun*, 1246). Le Dr Li dit que, à la suite d'une mauvaise alimentation et de surmenage, le Qi Originel (*Yuan Qi*) s'affaiblit dans le Réchauffeur Inférieur. La personne est alors fatiguée et elle a souvent froid. Lorsqu'elle est, en plus, soumise à une tension émotionnelle, le Feu Ministre

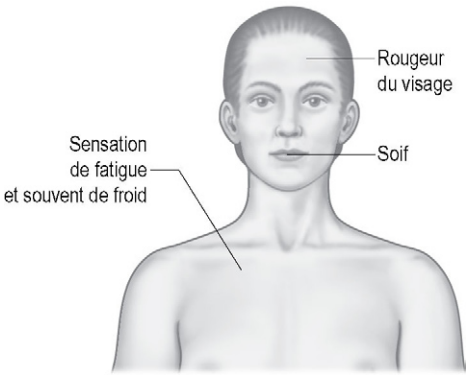


Figure 12.22 Symptômes du Feu Yin.

s'agite, devient pathologique et quitte son « refuge », dans le *Dan Tian* Inférieur.

Comme le Feu Ministre et le Qi Originel résident au même endroit, dans le *Dan Tian* Inférieur, le Feu Ministre pathologique déloge et affaiblit encore plus le Qi Originel. Le Dr Li dit que le Feu Ministre est un « voleur » de Qi Originel. La montée du Feu Ministre pathologique engendre des symptômes de Chaleur dans la partie supérieure du corps, comme une rougeur de la face et de la soif. C'est ce qu'on appelle un « Feu Yin » ; le Feu Yin n'est ni une Chaleur Plénitude ni une Chaleur Vide, mais tout simplement une sorte de Chaleur différente qui découle d'un vide du Qi Originel. Il s'ensuit qu'on ne peut pas traiter le Feu Yin en éliminant la Chaleur ou en drainant le Feu, mais en tonifiant le Qi Originel et en éliminant avec douceur la Chaleur qui se trouve en haut (Fig. 12.22).

La pathologie du Feu Yin se complique encore en cas d'Humidité ou de pathologie du Réchauffeur Moyen. Lorsque la Rate souffre de vide, l'Humidité se forme et se répand en bas, dans le Réchauffeur Inférieur. Là, elle « inonde » le Qi Originel et le Feu Ministre, délogeant ce dernier de l'endroit (le Réchauffeur Inférieur) où il devrait être « caché ». Voir les figures 12.23 et 12.24.

Le Réchauffeur Moyen également est envahi par l'Humidité ; le Qi de la Rate (ou même le Yang de la Rate) est déficient et n'arrive plus à monter. C'est pour cela qu'on prescrit Bu Zhong Yi Qi Tang *Décoction qui tonifie le centre et renforce le Qi* pour faire remonter le Qi de la Rate et réchauffer le Yang de la Rate, afin que l'Humidité ne puisse plus se répandre en bas, dans le Réchauffeur Inférieur. Lorsque le Réchauffeur Inférieur est ouvert et libéré de l'Humidité, le Feu Ministre peut

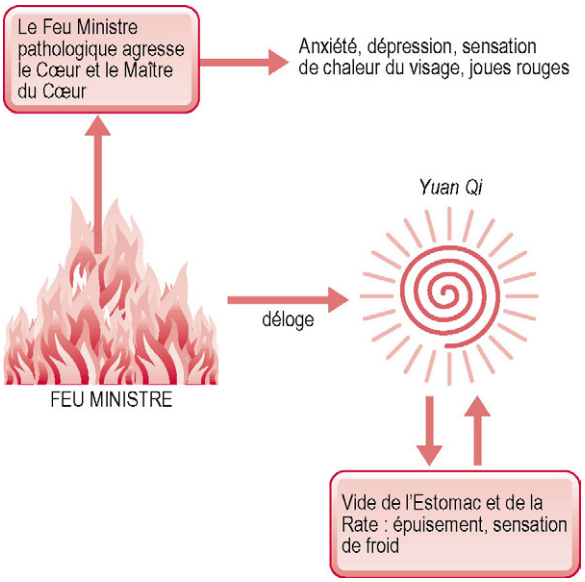


Figure 12.23 Pathologie du Feu Yin.

retourner à son refuge dans le Réchauffeur Inférieur et les symptômes de Feu Yin disparaissent.

Bu Zhong Yi Qi Tang élimine le Feu Yin en tonifiant le Qi Originel lorsqu'on l'associe à Ren Shen *Radix Ginseng*, et en éliminant doucement la Chaleur du haut lorsqu'on l'associe à Chai Hu *Radix Bupleuri* et Shen Ma *Rhizoma Cimicifugae*.

N'importe quelle émotion peut provoquer un Feu Yin, car toutes les émotions peuvent agiter le Feu Ministre et le déloger de sa résidence dans le *Dan Tian* Inférieur. Toutes les émotions entraînent une stagnation de Qi qui, à son tour, va éventuellement provoquer une certaine Chaleur. Cette situation peut être aggravée par la présence d'Humidité dans le Réchauffeur Inférieur (comme cela arrive en cas de honte).

C'est ce qui explique les symptômes de Chaleur dans les troubles psychiques et émotionnels que l'on n'arrive pas à classer comme relevant de la Chaleur Vide ou de la Chaleur Plénitude, lorsque, par exemple, on a les symptômes de Chaleur mentionnés ci-dessus (face rouge, soif, sensation de chaleur du visage) et des symptômes de Froid dans la partie inférieure du corps (pieds froids, sensation générale de froid). Ce genre de situation provient du Feu Yin.

La tension émotionnelle est plus susceptible d'engendrer un Feu Yin lorsqu'elle est associée à du surmenage et à de mauvaises habitudes alimentaires.

Le traitement par acupuncture de la tension émotionnelle qui se traduit par un Feu Yin doit reposer sur les principes suivants :

- Tonifier le Qi Originel : RM-4 Guanyuan
- Faire monter le Qi : DM-20 Baihui, RM-6 Qihai
- Éliminer la Chaleur du haut du corps : MC-8 Laogong, MC-7 Daling, GI-4 Hegu, P-7 Lieque, RM-15 Jiuwei.
- Calmer l'Esprit : DM-24 Shenting, DM-19 Houding, C-5 Tongli.
- Réguler le Triple Réchauffeur : TR-6 Zhigou, TR-5 Waiguan.

Le Vent Interne

Le Vent Interne agite l'Esprit de la même façon que la montée du Yang du Foie et provoque des tics nerveux et des tremblements (Fig. 12.25).

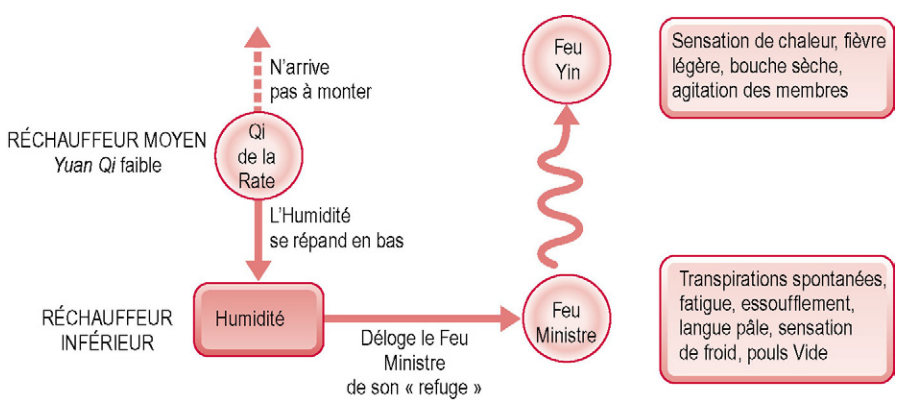


Figure 12.24 Pathologie de Feu Yin avec de l'Humidité.

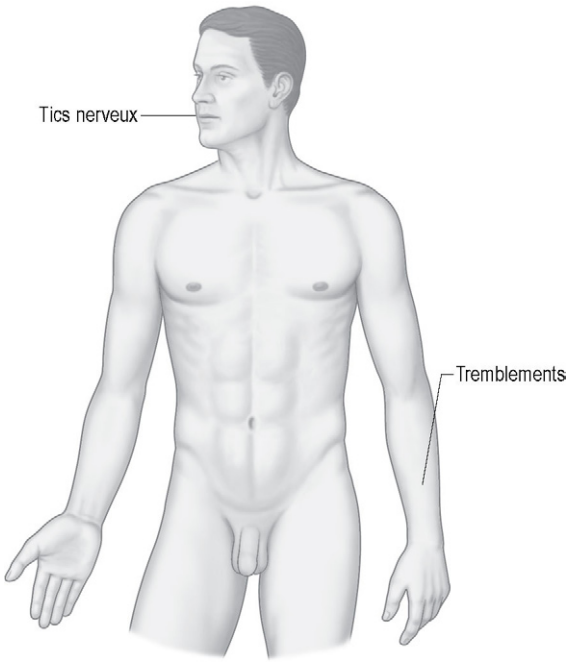


Figure 12.25 Vent interne.

RÉSUMÉ

Effets des troubles psychiques et émotionnels

Effets sur le Qi
- Stagnation du Qi du Foie
- Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon

Effets sur le Sang
- Vide de Sang
  - — vide de Sang du Cœur
  - — vide de Sang du Foie
- Stases de Sang
  - — stases de Sang du Cœur
  - — stases de Sang du Foie
- Chaleur du Sang
  - — Chaleur du Sang du Cœur
  - — Chaleur du Sang du Foie

Effets sur le Yin
- Vide de Yin du Cœur avec Chaleur Vide
- Vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide
- Vide de Yin du Rein avec Chaleur Vide
- Vide de Yin du Poumon avec Chaleur Vide
- Vide de Yin de la Rate avec Chaleur Vide

Facteurs pathogènes liés aux troubles psychiques et émotionnels
- Glaires
- Feu ou Chaleur
- Glaires-Feu
- Chaleur Vide
- Vent interne

ESPRIT OBSTRUÉ, INSTABLE ET AFFAIBLI

Nous pouvons regrouper sous trois grandes rubriques les effets psychiques des émotions et des facteurs pathogènes :

1. *Obstruction de l'Esprit*, qui se caractérise par une confusion de la pensée, une conduite irrationnelle, un obscurcissement de l'Esprit et, dans les cas graves, une perte complète de lucidité qui débouche sur la maladie mentale.
2. *Instabilité de l'Esprit*, qui se caractérise par de l'insomnie, de l'agitation mentale, de la nervosité et de l'anxiété.
3. *Affaiblissement de l'Esprit*, qui se caractérise par de la dépression, une grande fatigue mentale et physique, et de la mélancolie.

Obstruction de l'Esprit

Lorsque l'Esprit est obstrué, on note une certaine perte de lucidité qui se traduit par une confusion de la pensée, une pensée et une conduite irrationnelles et, en cas de Chaleur, une conduite maniaque. Dans les cas extrêmes, l'obstruction de l'Esprit peut conduire à une psychose, par exemple, trouble bipolaire ou schizophrénie (Fig. 12.26). Il faut toutefois préciser que l'obstruction de l'Esprit peut prendre différents degrés sans déboucher à chaque fois sur une maladie mentale (Fig. 12.27).

L'Esprit est obstrué par des Glaires ou par des stases de Sang. Dans les cas légers, il peut être obstrué par une stagnation grave du Qi (Fig. 12.28). L'étiologie de l'Obstruction de l'Esprit est représentée sur la figure 12.29.

Instabilité de l'Esprit

Si l'Esprit est instable, il n'y a pas de perte de la lucidité comme lorsqu'il est Obstrué, mais la personne souffre d'insomnie, d'anxiété et d'inquiétude. L'anxiété et les attaques de panique sont de bons exemples pour illustrer

la différence entre un Esprit Obstrué et un Esprit Instable. L'anxiété et les attaques de panique sont clairement un signe d'Instabilité de l'Esprit ; toutefois, si la personne a des attaques de panique intenses au point qu'elle a une peur irrationnelle de mourir, on peut dire que l'Esprit est également légèrement Obstrué (Fig. 12.30).

L'Esprit est rendu instable par le vide de Sang ou de Yin (cas légers), la stagnation du Qi, les stases de Sang, le Feu, la Chaleur Vide, les Glaires-Feu et le Vent Interne (Fig. 12.31).

Affaiblissement de l'Esprit

L'Esprit est affaibli par le vide de Qi (compris ici au sens large et incluant le vide de Qi, de Yang, de Sang ou de Yin). Le patient souffre d'une fatigue physique et psychique, il est déprimé, sans allant et manque d'initiative et de motivation (Figure 12.32).

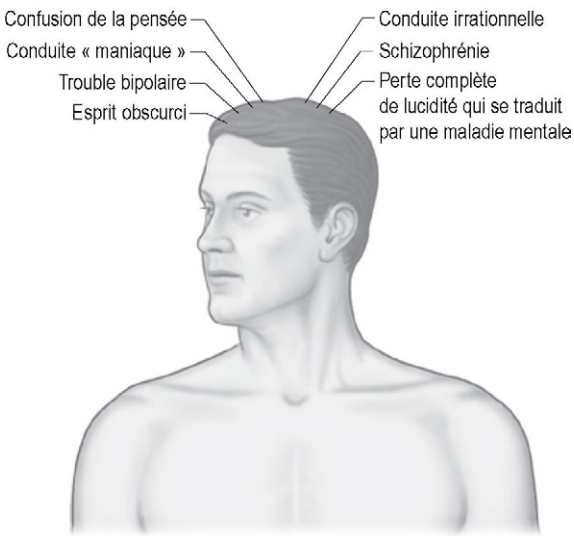


Figure 12.26 Les symptômes de l'Obstruction de l'Esprit.

Bien évidemment, ces trois pathologies peuvent se combiner. Par exemple, le vide de Yin peut provoquer un Affaiblissement de l'Esprit avec fatigue et dépression, et la Chaleur Vide peut engendrer une Instabilité de l'Esprit (insomnie et anxiété).

La survenue simultanée d'une Obstruction de l'Esprit et de l'Instabilité de l'Esprit est également courante lorsque, par exemple, les stases de Sang affectent l'Esprit,

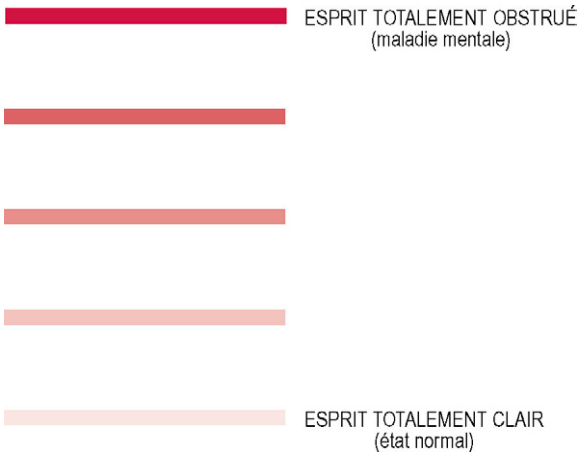


Figure 12.27 Degrés d'obstruction de l'Esprit.

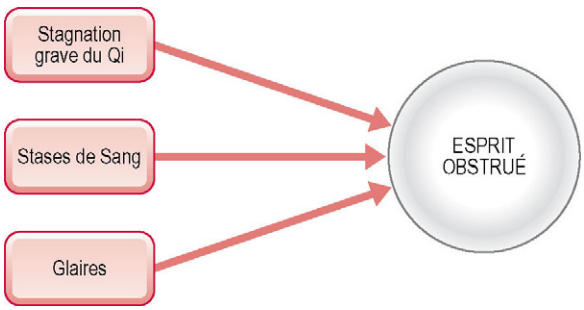


Figure 12.28 Tableaux pathologiques en cas d'Obstruction de l'Esprit.

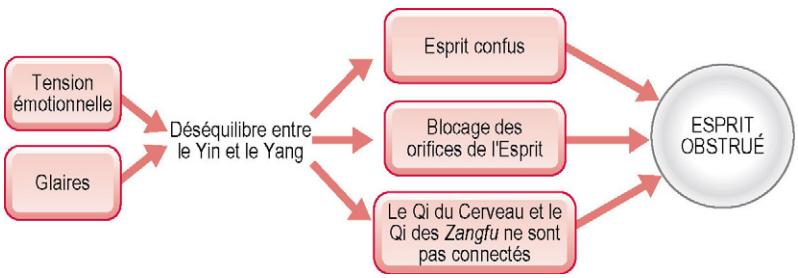


Figure 12.29 Étiologie de l'Obstruction de l'Esprit.

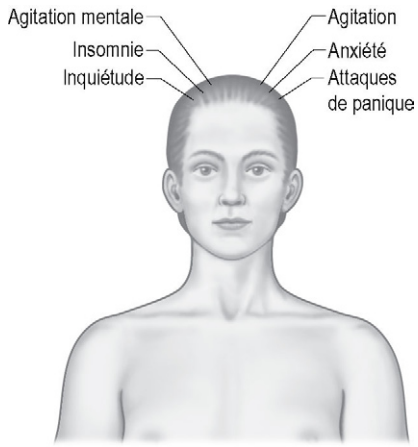


Figure 12.30 Instabilité de l'Esprit.

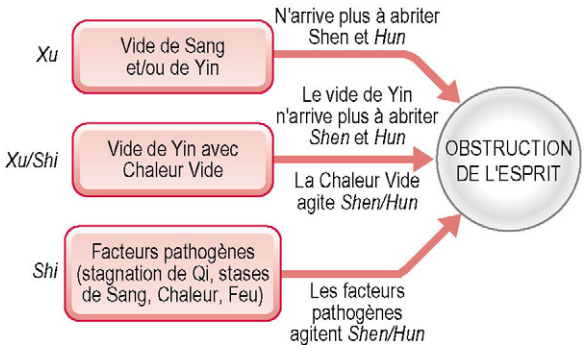


Figure 12.31 Tableaux pathologiques en cas d'Instabilité de l'Esprit.

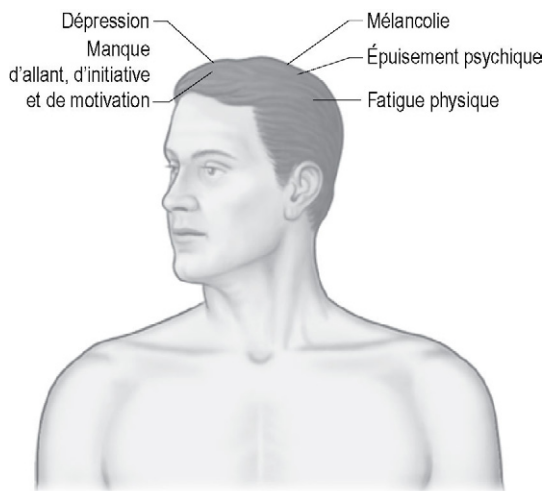


Figure 12.32 Affaiblissement de l'Esprit.

entraînant une certaine perte de lucidité (obstruction) et de l'anxiété. L'Esprit peut être en même temps Obstrué et Affaibli. L'anorexie en est un bon exemple. En fait, dans l'anorexie, l'Esprit est de toute évidence Affaibli, ce qui provoque une fatigue physique et de la dépression ; mais le vide de la Rate peut engendrer des Glaires qui peuvent obstruer l'Esprit, de sorte que l'esprit de la personne est obscurci. La personne qui souffre d'une anorexie grave peut effectivement se regarder dans un miroir et se trouver grosse en toute bonne foi. C'est là un bon exemple d'hallucination mentale qui montre que l'Esprit est obstrué.

Cas clinique

Un homme de 51 ans est venu consulter pour asthme atopique et eczéma. Pendant 10 ans, à partir de l'âge de 32 ans, il avait bu beaucoup d'alcool et consommé régulièrement des amphétamines à forte dose. Il avait les yeux ternes et sans éclat, et il se plaignait de troubles de la mémoire et de difficultés à se concentrer. Dans la conversation il paraissait en permanence légèrement absent et il avait du mal à trouver ses mots. Il avait la langue Gonflée avec une fissure de type Cœur-Estomac comportant un enduit collant et jaune (Photo 12.1) ; le pouls était légèrement Glissant.

Ce cas est cité ici comme exemple d'une forme légère d'obstruction de l'Esprit, ici par les Glaires.

Traitement par les plantes de l'Obstruction, de l'Instabilité et de l'Affaiblissement de l'Esprit

Le principe de traitement des troubles psychiques et émotionnels suit de très près les classifications exposées ci-dessus et doit reposer, comme toujours, sur une distinction claire entre Plénitude et Vide, et entre Racine et Branche. Une telle distinction est primordiale pour choisir les bonnes plantes.

Lorsque je choisis une préparation pour traiter des troubles psychiques et émotionnels, j'ai toujours à l'esprit la distinction entre Obstruction, l'Instabilité et l'Affaiblissement de l'Esprit, car j'attache une grande importance à la saveur des plantes (et donc à la saveur qui doit prédominer dans la préparation). Bien qu'une préparation contienne plusieurs plantes à la saveur différente, j'attends toujours d'elle que la décoction que l'on va en faire ait une saveur dominante en fonction de l'effet thérapeutique recherché.

La saveur que je recherche dépend de ma classification des troubles psychiques et émotionnels en trois grandes catégories, à savoir Obstruction de l'Esprit, Instabilité de l'Esprit et Affaiblissement de l'Esprit.

Pour traiter l'Obstruction de l'Esprit, je recherche une décoction (ou une préparation à base de poudres) à la saveur essentiellement piquante mais aussi parfumée. Les saveurs piquante et parfumée font circuler le Qi et ouvrent les orifices de l'Esprit. Il est donc absolument indispensable que cette préparation présente ces saveurs.

Pour traiter l'Instabilité de l'Esprit, il faut faire descendre le Qi grâce à des plantes qui s'enfoncent (comme le font de nombreux minéraux). En présence de Chaleur, la saveur amère a aussi un mouvement vers le bas. Bien évidemment, l'Instabilité de l'Esprit peut provenir d'un vide de Sang et/ou de Yin, et il faut alors prescrire des plantes sucrées (pour absorber le Yin).

Pour traiter l'Affaiblissement de l'Esprit, il faut tonifier le Qi, le Sang ou le Yin et, pour ce faire, s'en remettre essentiellement à des plantes sucrées (sucrées et chaudes en cas de vide de Qi et de Yang, sucrées et froides en cas de vide de Yin).

Principes de traitement

Plus précisément, pour traiter les troubles psychiques et émotionnels il y a cinq principes de traitement :

1. *Nourrir le Cœur et calmer l'Esprit* : on l'applique en cas de Vide, c'est-à-dire de vide de Qi, de Sang ou de Yin qui provoque un Affaiblissement de l'Esprit ou une Instabilité de l'Esprit.
2. *Éliminer les facteurs pathogènes et calmer l'Esprit* : ce principe s'applique dans les cas de Plénitude, comme une stagnation de Qi ou de Sang, des Glaires-Feu et du Feu qui provoquent soit une Obstruction de l'Esprit, soit une Instabilité de l'Esprit.
3. *Éliminer les facteurs pathogènes, nourrir le Cœur et calmer l'Esprit* : on applique cette directive en cas de vide de Yin avec Chaleur Vide qui provoque une Instabilité et/ou un Affaiblissement de l'Esprit.
4. *Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices et calmer l'Esprit* : ce principe s'applique aux Glaires ou aux Glaires-Feu qui Obstruent l'Esprit.
5. *Faire descendre et calmer l'Esprit* : cette directive consiste à utiliser des minéraux lourds pour faire descendre le Qi qui s'élève, et on l'applique en plus des autres méthodes de traitement pour corriger la Branche quand l'Esprit est très Instable. Il faut signaler que la présence de minéraux dans les préparations de phytothérapie est interdite dans les pays de l'Union européenne.

Il faut préciser que « calmer l'Esprit » est une expression qui revient, en tant que directive thérapeutique, dans tous les troubles psychiques et émotionnels. On ne doit pas la prendre uniquement au sens strict (comme en cas d'anxiété), mais aussi dans un sens plus large d'améliorer l'humeur (comme en cas de dépression).

On peut résumer sur un tableau les différentes pathologies et les méthodes de traitement qui leurs correspondent (Tableau 12.2).

Tableau 12.2 Pathologies de l'Esprit et directives thérapeutiques

AFFECTION DE L'ESPRIT	PATHOLOGIE	DIRECTIVES THÉRAPEUTIQUES
Obstruction	Stagnation de Qi	Faire circuler le Qi, calmer l'Esprit
	Stase de Sang	Faire circuler le Sang, calmer l'Esprit
	Glaires	Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices, calmer l'Esprit
Instabilité	Vide Sang-Yin	Nourrir le Sang ou le Yin, nourrir le Coeur et calmer l'Esprit
	Vide de Yin avec Chaleur-Vide	Nourrir le Yin, éliminer la Chaleur-Vide et calmer l'Esprit
	Stagnation de Qi	Faire circuler le Qi et calmer l'Esprit
	Stase de Sang	Faire circuler le Sang et calmer l'Esprit
	Feu	Drainer le Feu et calmer l'Esprit
	Glaires-Feu	Drainer le Feu, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices et calmer l'Esprit
Affaiblissement	Vide de Qi	Tonifier le Qi, calmer et redonner de la clarté à l'Esprit
	Vide de Yang	Tonifier le Yang, calmer et redonner de la clarté à l'Esprit
	Vide de Sang	Nourrir le Sang et calmer l'Esprit
	Vide de Yin	Nourrir le Yin et calmer l'Esprit

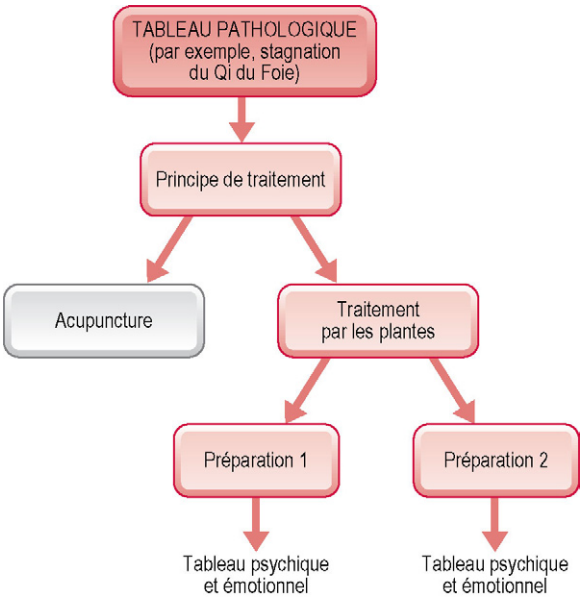


Figure 12.33 Plan de la présentation du traitement des tableaux pathologiques.

Les actions de certains des points d'acupuncture les plus fréquemment utilisés pour traiter les troubles psychiques et émotionnels sont présentées dans le chapitre 13.

On peut maintenant aborder le traitement par acupuncture et par les plantes de chacun des tableaux évoqués plus haut.

Le tableau psychique et émotionnel de chaque syndrome sera exposé à la suite de la préparation de plantes pertinentes ; il serait bon que ceux qui se limitent à l'utilisation de l'acupuncture lisent néanmoins ces lignes, ce tableau étant identique, quel que soit le mode de traitement choisi. La figure 12.33 montre comment la présentation du traitement de chaque tableau pathologique est structurée.

OBSTRUCTION DE L'ESPRIT

L'Esprit peut être obstrué ou « embrumé » par la stagnation du Qi, les stases de Sang ou les Glaires. Il peut aussi l'être par la Chaleur au cours d'une maladie fébrile aiguë, comme par exemple dans le syndrome de « Chaleur dans le Maître du Cœur » de la couche du Qi Nourricier, mais c'est là un cas à part qui ne nous concerne pas ici.

L'Obstruction de l'Esprit provoque la confusion mentale car les facteurs d'obstruction perturbent l'activité de l'Esprit dans les domaines de la pensée, de la mémoire, de la lucidité, de la conceptualisation, de l'attention et de la compréhension. La personne va donc présenter une confusion mentale, une mauvaise mémoire, des sensations vertigineuses, des difficultés à se concentrer et à trouver le mot juste, et un ralentissement de la pensée. Dans les cas graves, on peut avoir une perte de lucidité totale avec, pour conséquence, une maladie mentale.

Sur le plan émotionnel, lorsque l'Esprit est obstrué, la personne n'est plus tout à fait lucide et présente de la confusion mentale et une conduite quelque peu irrationnelle. L'obstruction de l'Esprit peut se manifester à des degrés divers, allant d'une forme très légère de confusion mentale à des formes très graves dans lesquelles il peut y avoir une perte complète de la lucidité, dans des cas comme la psychose maniaco-dépressive, les psychoses ou la schizophrénie.

L'obstruction de l'Esprit est bien sûr d'importance variable selon qu'elle est due à la stagnation de Qi, aux stases de Sang ou aux Glaires, la stagnation de Qi étant la forme la plus légère et les Glaires la forme la plus grave.

Le principe de traitement de l'Obstruction de l'Esprit consiste à éliminer les facteurs pathogènes, à ouvrir les orifices de l'Esprit et à calmer l'Esprit. Comme nous l'avons vu plus haut, ce sont les saveurs piquante et parfumée qui doivent prédominer dans la préparation.

Pour ouvrir les orifices de l'Esprit, en cas de troubles psychiques et émotionnels, on peut utiliser les plantes suivantes :

- Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*
- Yu Jin *Tuber Curcumae*
- Yuan Zhi *Radix Polygalae*
- He Huan Pi *Cortex Albizziae*
- Su He Xiang *Styrax*
- Hu Po *Succinum*

Les points d'acupuncture pour ouvrir les orifices comprennent MC-5 Jianshi, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting, DM-26 Renzhong, E-40 Fenglong, E-25 Tianshu, tous les points Puits *(Jing)*, VB-18 Chengling, DM-19 Houding et VB-13 Benshen.

Stagnation du Qi

Stagnation du Qi du Foie

Principe de traitement

Faire circuler le Qi, apaiser le Foie, stabiliser l'Âme Éthérée et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

F-3 Taichong, GI-4 Hegu, F-14 Qimen, MC-6 Neiguan, TR-6 Zhigou, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- F-3 est le point principal pour faire circuler le Qi et en même temps calmer l'Esprit. Associé à GI-4 (les « Quatre Portes »), il a un très puissant effet calmant sur l'Esprit.
- F-14, point Mu antérieur du Foie, fait circuler le Qi du Foie.
- MC-6 en relation indirecte avec le Foie par l'intermédiaire des méridiens Jue Yin, fait circuler le Qi du Foie et calme l'Esprit.
- TR-6 fait circuler le Qi du Foie.
- DM-24 et VB-13 calment puissamment l'Esprit dans toutes les atteintes du Foie.

Prescription spécifique

E-30 Qichong, Rn-14 Siman, Rn-13 Qixue, F-3 Taichong, MC-6 Neiguan, V-15 Xinshu, V-18 Ganshu, Rte-6 Sanyinjiao.

Explication

Cette prescription est utilisée lorsque le Qi du Foie stagne dans la partie basse de l'abdomen et que le Qi du Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)* se rebelle vers le haut et perturbe le Cœur. Cette situation provient d'un choc ou d'une inquiétude prolongée ou d'un excès de réflexion, qui produit une stagnation du Qi. Associés à d'autres causes de maladie (par exemple, des efforts excessifs pour soulever des charges lourdes, des pertes de sang au cours de l'accouchement, ou le déclin du Sang et du Yin au cours de la ménopause), ces troubles émotionnels peuvent provoquer une stagnation du Qi du Foie et un Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)*.

Le méridien du Foie traverse la partie basse de l'abdomen, l'estomac, le diaphragme, les poumons et la gorge ; le méridien du Rein traverse le foie, le diaphragme, les poumons et la gorge. Ils montent donc tous deux à la gorge où ils peuvent provoquer une sensation de serrement de la gorge. Ils passent également tous les deux par la poitrine où, en cas de stagnation du Qi, ils peuvent être responsables d'une sensation d'oppression et de serrement. Dans la poitrine, ils affectent le Cœur et le Poumon, et donc l'Esprit et l'Âme Corporelle, provoquant anxiété, palpitations et tristesse. *L'Axe spirituel*, au chapitre 65, dit : *« Les Vaisseaux Pénétrant et Directeur prennent leur origine dans l'utérus, montent par la colonne vertébrale et forment la Mer des méridiens ; ... de l'abdomen, ils montent à la gorge »*[3]. Le chapitre 60 des *Questions simples* dit : *« Le Vaisseau Pénétrant passe par E-30 Qichong, suit le méridien du Rein jusqu'à l'ombilic et à la poitrine, où il se répand »*[4]. Ainsi, la Rébellion du Qi dans le Vaisseau Pénétrant affecte le Cœur et provoque de l'anxiété, des palpitations et de la confusion mentale.

- E-30 est un point important du Vaisseau Pénétrant qui, venant du périnée, émerge en ce point. Le nom du point signifie « Qi Pénétrant » ou « Qi qui se précipite », et le caractère *Chong* de son nom fait référence à *Chong Mai*, le Vaisseau Pénétrant. Ce vaisseau est aussi en relation avec le Yang Ming et leur connexion se fait en ce point. On utilise donc E-30 pour soumettre le Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant quand il affecte non seulement la partie basse de l'abdomen, mais aussi l'ensemble du méridien.
- Rn-14 soumet aussi le Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)* quand celui-ci affecte la partie basse de l'abdomen. Le nom de ce point signifie « Quatre plénitudes », ce qui fait peut être référence à une sensation de plénitude du bas de l'abdomen irradiant dans les quatre directions ; cette sensation de plénitude provient de la stagnation du Qi dans le Vaisseau Pénétrant. Le nom du point pourrait aussi s'expliquer par le fait qu'il traite quatre plénitudes provenant de la stagnation du Qi, du Sang, de la nourriture et de l'Humidité.
- Rn-13 est un autre point du Vaisseau Pénétrant ; il régule aussi le Qi de ce vaisseau en renforçant son enracinement dans le bas de l'abdomen.
- F-3 soumet le Qi rebelle dans le méridien du Foie et stabilise l'Âme Éthérée.
- MC-6 soumet aussi le Qi rebelle dans le méridien du Foie, décontracte la poitrine, calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et soulage la tristesse.
- V-15 et V-18 régulent le Qi du Cœur et du méridien du Foie, font circuler le Qi, calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée.
- Rte-6 aide à soumettre le Qi rebelle en fortifiant la racine, c'est-à-dire le Foie et le Rein.

Traitement par les plantes

Préparation

YUE JU WAN

Pilule de gardénia et de ligusticum

Explication

C'est avant tout une préparation destinée à la stagnation du Qi du Foie, bien qu'elle traite aussi les stases de

Sang, la Rétention de Nourriture, la stagnation de Glaires et d'Humidité, et la Chaleur Nouée. C'est pourquoi on l'appelle « Préparation pour les six stagnations ». Elle est cependant extrêmement efficace pour faire circuler le Qi, apaiser le Foie et calmer l'Esprit. Elle est particulièrement active pour ouvrir les orifices de l'Esprit et traiter la dépression due à la stagnation du Qi du Foie.

Tableau psychique et émotionnel

Cette préparation traite les manifestations psychiques et émotionnelles de la stagnation du Qi du Foie lorsque celle-ci provoque une obstruction de l'Esprit caractérisée par des sautes d'humeur, de la dépression, un syndrome prémenstruel, de l'irritabilité, de la frustration, une conduite irrationnelle, du mécontentement et de l'impatience. Au niveau physique, on peut rencontrer une sensation de distension, des soupirs, des éructations, de la fatigue, des douleurs des hypochondres, une sensation de serrement dans la poitrine, des règles irrégulières, de la maladresse, une distension des seins et un pouls en Corde (parfois seulement du côté gauche). Dans la plupart des cas, la langue peut être normale, alors que, dans les cas graves, elle peut être légèrement Rouge sur ses bords.

Les trois signes les plus importants pour utiliser cette préparation sont la fatigue, la dépression et le pouls en Corde.

Modifications

- Pour l'obstruction de l'Esprit, dans ce cadre, ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* pour ouvrir les orifices de l'Esprit et Yu Jin *Tuber Curcumae* pour ouvrir les orifices et faire circuler le Qi. Yu Jin, en particulier, est extrêmement efficace pour traiter la dépression car sa forte tendance à faire circuler apporte la « poussée » nécessaire pour débloquer les schémas fixes établis par la dépression chronique.
- Si la stagnation du Qi est très marquée, augmenter la dose de Xiang Fu et, si besoin, ajouter Mu Xiang *Radix Aucklandiae* et Fu Shou *Fructus Citri sarcodactylis*.
- Si la dépression est très prononcée ajouter He Huan Pi *Cortex Albizziae*.
- Si l'Humidité est très marquée, augmenter la dose de Cang Zhu et, si besoin, ajouter Fu Ling *Poria*, Ze Xie *Rhizoma Alismatis* et Hou Po *Cortex Magnoliae officinalis*.
- Si les stases de Sang sont très prononcées, augmenter la dose de Chuan Xiong et, si nécessaire, ajouter Hong Hua *Flos Carthami tinctorii* et Tao Ren *Semen Armeniacae*.
- Si le Feu est très marqué, augmenter la dose de Zhi Zi et, si besoin, ajouter Huang Lian *Rhizoma Coptidis*.
- Si les Glaires sont très marquées, ajouter Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*.
- Si la Rétention de Nourriture est très prononcée, augmenter la dose de Shen Qu et, si besoin, ajouter Mai Ya *Fructus Hordei germinatus* et Sha Ren *Fructus Amomi*.
- S'il y a de la confusion mentale, ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*.

RÉSUMÉ

Obstruction de l'Esprit – Stagnation de Qi - Stagnation du Qi du Foie

Principe de traitement

Faire circuler le Qi, apaiser le Foie, stabiliser l'Âme Éthérée et calmer l'Esprit.

Points

F-3 Taichong, GI-4 Hegu, F-14 Qimen, MC-6 Neiguan, TR-6 Zhigou, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

YUE JU WAN

Pilule de gardénia et de ligusticum

Cas clinique

Une femme de 38 ans est venue consulter pour une stérilité primaire. Elle essayait d'être enceinte depuis 2 ans. Le gynécologue avait porté le diagnostic d'endométriose et d'adhérences dans les trompes de Fallope, adhérences qui avaient été traitées au laser. Ses règles étaient presque normales et régulières, mais plutôt peu abondantes (d'une durée de 3 jours). Elle se plaignait d'une distension abdominale très importante avec sensation de plénitude. Elle avait des attaques de panique et éprouvait une sensation d'oppression dans la poitrine et des palpitations. Au cours de ces attaques elle éprouvait aussi une sensation de suffocation au niveau de la gorge. Elle avait le regard instable, comme si elle était effrayée. La langue était Rouge sur les bords et à la pointe, mais

normale par ailleurs. Elle avait le pouls Glissant, Court et Remuant (le pouls Remuant est court, en forme de haricot et vibrant).

Au cours de la consultation, à la question de savoir si elle avait subi des chocs émotionnels, elle répondit qu'elle avait été violée à l'âge de 22 ans.

Diagnostic Il s'agit d'un cas de stagnation du Qi dans le méridien du Foie et le Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)* qui affecte le Cœur. Les chocs émotionnels affectent le Cœur, mais aussi le Rein ce qui, chez les femmes, engendre souvent une stagnation du Qi dans le Vaisseau Pénétrant et dans le méridien du Foie. Le Qi rebelle dans le bas de l'abdomen s'élève et va perturber le Cœur et l'Esprit, provoquant, dans son cas, des palpitations, une sensation d'oppression dans la poitrine et de l'anxiété. La stagnation du Qi dans le Vaisseau Pénétrant au niveau du bas de l'abdomen est responsable de la sensation de plénitude et de distension de cette région. Les yeux et le pouls indiquent clairement l'éventualité d'un choc dans le passé et c'est pourquoi j'ai posé la question. La langue aussi met en évidence la stagnation dans le Foie et le Cœur. Ainsi, dans ce cas, la stérilité n'est pas due au vide mais à une stagnation du Qi dans le Vaisseau Pénétrant et le Vaisseau Directeur qui empêche la conception.

Traitement Cette patiente a été traitée par acupuncture et par phytothérapie. Les séances d'acupuncture étaient assez espacées car elle vivait à plus de 160 km. Chaque fois que je la voyais, j'utilisais la prescription spécifique signalée ci-dessus, plus ou moins telle quelle, c'est-à-dire E-30 Qichong, Rn-14 Siman, Rn-13 Qixue, F-3 Taichong, MC-6 Neiguan, V-15 Xinshu, V-18 Ganshu et Rte-6 Sanyinjiao. Cette prescription a été explicitée ci-dessus dans le paragraphe intitulé *Stagnation du Qi du Foie*.

Pour la préparation de phytothérapie j'ai utilisé une variante de deux préparations réunies : Yue Ju Wan *Pilule de gardénia et de ligusticum* et An Shen Ding Zhi Wan *Pilule pour calmer l'Esprit et stabiliser la Volonté* :

- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi* 9 g
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardéniae* 4 g
- **Chuan Xiong** *Radix Chuanxiong* 4 g
- **Shen Qu** *Massa Fermentata Medicinalis* 4 g
- **Cang Zhu** *Rhizoma Atractylodis* 4 g
- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 6 g
- **Fu Shen** *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 6 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 4 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 6 g
- **Chen Xiang** *Lignum Aquilariae* 4 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 4 g
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi* 6 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

Explication

- Les cinq premières plantes constituent la préparation Yue Ju Wan *Pilule de gardénia et de ligusticum,* qui apaise le Foie et élimine la stagnation. L'accent est mis sur Xiang Fu (d'où la dose plus importante) pour éliminer la stagnation et soumettre le Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant.
- Les quatre plantes suivantes forment An Shen Ding Zhi Wan *Pilule pour calmer l'Esprit et stabiliser la Volonté* (sans Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi*), qui tonifie le Cœur et calme l'Esprit, surtout après un choc émotionnel.
- J'ai ajouté Dang Gui pour nourrir le Vaisseau Pénétrant et l'enraciner dans le bas abdomen, afin de l'ancrer et de soumettre le Qi rebelle.
- J'ai ajouté Chen Xiang pour soumettre le Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant, fonction que Li Shi Zhen attribue à cette plante dans son livre sur les Merveilleux Vaisseaux[5].
- Suan Zao Ren et Bai Zi Ren ont été ajoutées pour stabiliser l'Âme Éthérée et calmer l'Esprit.

Après 6 mois de ce traitement cette patiente s'est retrouvée enceinte mais, malheureusement, elle a fait une fausse couche au deuxième mois. Elle a reprit le traitement et s'est à nouveau retrouvée enceinte au bout de 6 mois. Cette fois, je lui avais prescrit une décoction à prendre dès qu'elle serait enceinte, pour prévenir les fausses couches. Cette préparation était composée de :

- **Tu Si Zi** *Semen Cuscutae* 6 g
- **Du Zhong** *Cortex Eucommiae ulmoidis* 6 g
- **Sha Ren** *Fructus Amomi* 4 g
- **Zi Su Ye** *Folium Perillae* 4 g
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 6 g

Toutes ces plantes ont un effet préventif sur les fausses couches, et cette patiente a pu, cette fois, poursuivre sa grossesse jusqu'à terme et donner naissance à son bébé.

Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon

Principe de traitement

Faire circuler le Qi, stimuler la descente du Qi du Cœur et du Poumon et calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

P-7 Lieque, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation si l'affection est chronique.

Explication

- P-7 stimule la descente du Qi du Poumon et calme l'Âme Corporelle. Il a un puissant effet psychique et il traite la stagnation du Qi dans la poitrine. Selon *Explication des points d'acupuncture* (1654), ce point est à utiliser quand la personne est triste et pleure beaucoup[6].
- C-7 nourrit le Cœur et calme l'Esprit.
- MC-6 stimule la descente du Qi du Cœur, ouvre la poitrine, soulage la plénitude et la stagnation, et calme l'Esprit.
- RM-15 a un puissant effet calmant sur l'Esprit. Il soulage aussi la plénitude de la poitrine.
- RM-17 stimule la descente du Qi du Poumon et soulage la plénitude et la stagnation dans la poitrine.
- E-40 harmonise l'Estomac, ouvre la poitrine et calme l'Esprit.
- GI-4 harmonise la montée et la descente du Qi dans le Réchauffeur Moyen, soulage la plénitude et calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Explication

Cette préparation, tirée du *Traité des maladies dues au Froid*, est habituellement utilisée pour le syndrome du noyau de prune, caractérisé par une sensation d'obstruction de la gorge, de la dépression et de l'irritabilité. À notre époque, ce syndrome est rattaché à la stagnation du Qi du Foie, et on le traite avec cette préparation. En analysant cette dernière, on découvre cependant qu'elle ne contient aucune plante pour faire circuler le Qi du Foie, ou même qui pénètre dans le Foie. Elle met surtout l'accent sur la mobilisation du Qi du Cœur et du Poumon qui stagne.

La stagnation du Qi du Cœur et du Poumon est due à la tristesse et au chagrin prolongés. Dans un premier temps, ces émotions affaiblissent le Qi du Cœur et du Poumon, et déprimment l'Esprit et l'Âme Corporelle. Cet épuisement du Qi du Poumon par la tristesse et le chagrin entraîne une respiration superficielle et une mauvaise circulation du Qi dans la poitrine et, dans un deuxième temps, une stagnation du Qi du Poumon dans la poitrine. La faiblesse et la stagnation simultanées du Qi du Poumon peuvent aussi provoquer des Glaires. Le méridien du Poumon agit sur la gorge, et sa stagnation peut provoquer une sensation d'obstruction dans la gorge. Les autres signes sont des soupirs, une difficulté de déglutition, un léger essoufflement, un serrement de la poitrine, des nausées et des vomissements. Le pouls est Faible à la position Pouce, à droite et à gauche, et sans ondulation.

Tableau psychique et émotionnel

La stagnation du Qi du Cœur et du Poumon provient d'un état prolongé de tristesse et de chagrin ayant pour conséquence l'épuisement de l'Esprit et de l'Âme Corporelle. Cette dernière réside dans le Poumon et affecte donc la respiration. La personne devient anxieuse en même temps que triste, soupire souvent et ressent une sensation caractéristique d'obstruction de la gorge et de la poitrine ; celle-ci est due à la constriction de l'Âme Corporelle dans la poitrine et la gorge. La stagnation chronique du Qi du Cœur obstrue l'Esprit et provoque une grande confusion.

Lorsque ce tableau provoque une obstruction de l'Esprit, le patient se sent confus et a l'impression d'avoir la tête dans le brouillard. Il peut également souffrir d'attaques de panique intenses avec peur de mourir.

Modifications

- Comme pour la stagnation du Qi du Foie, on peut ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* pour ouvrir les orifices de l'Esprit.
- Si la sensation d'oppression de la poitrine provoquée par la stagnation du Qi est très marquée (pouls légèrement en Corde) ajouter Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* et Mu Xiang *Radix Aucklandiae*.
- S'il y a des vomissements, augmenter Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* et Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens*.

- S'il y a une sensation de lourdeur sous le cœur, ajouter Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus*.
- S'il y a des douleurs épigastriques, ajouter Sha Ren *Fructus Amomi*.
- S'il y a des régurgitations acides avec un enduit lingual jaune, ajouter Huang Lian *Rhizoma Coptidis*.
- S'il y a des régurgitations acides avec une langue Pâle, ajouter Wu Zei Gu *Os Sepiae*.
- S'il y a un goût amer dans la bouche, ajouter Huang Qin *Radix Scutellariae*.
- Si l'agitation mentale et l'irritabilité sont très marquées, ajouter He Huan Pi *Cortex Albizziae*.

Préparation associée
SI QI TANG
Décoction des quatre saisons pour les sept émotions

Elle est formée de Ban Xia Hou Po Tang et de Da Zao *Fructus Ziziphi jujubae*.

Cette préparation a les mêmes indications que Ban Xia Hou Po Tang, mais son effet sur l'Esprit est encore plus fort. « Sept », dans le nom de la préparation, représente les sept émotions et « Quatre » les quatre saisons, ce qui indique un état qui dure au moins quatre saisons, donc une maladie chronique.

RÉSUMÉ

Obstruction de l'Esprit – Stagnation de Qi, Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon

Principe de traitement
Faire circuler le Qi, stimuler la descente du Qi du Cœur et du Poumon et calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Points
P-7 Lieque, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation si l'affection est chronique.

Traitement par les plantes
Préparation
BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Préparation associée
SI QI TANG
Décoction des quatre saisons pour les sept émotions

Stases de Sang

Stases de Sang du Cœur

Principe de traitement
Redonner de la vigueur au Sang, éliminer les stases, dégager le Cœur, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points
MC-6 Neiguan, MC-5 Jianshi, RM-14 Juque, V-14 Jueyinshu, V-15 Xinshu, RM-17 Shanzhong, C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao, V-17 Geshu, V-44 Shentang, VB-18 Chengling.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation si l'affection est chronique.

Explication
- MC-6 redonne de la vigueur au Sang du Cœur, ouvre la poitrine et calme l'Esprit.
- MC-5 ouvre les orifices de l'Esprit.
- RM-14, point Mu antérieur du Cœur, fait circuler le Sang du Cœur et calme l'Esprit.
- V-14 et V-15, points Shu du dos respectivement du Maître du Cœur et du Cœur, font circuler le Sang et calment l'Esprit.
- RM-17 fait circuler le Qi dans la poitrine, fait circuler le Qi, aide à faire circuler le Sang.
- C-7 calme l'Esprit.
- Rte-6 fait circuler le Sang et calme l'Esprit.
- V-17, point de Réunion du Sang, fait circuler le Sang (si on le pique en dispersion ou en harmonisation).
- V-44 dégage le Cœur et calme l'Esprit
- VB-18 ouvre les orifices de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation
XUE FU ZHU YU TANG
Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang

Explication
Cette préparation est très largement utilisée pour les stases de Sang dans le Réchauffeur Supérieur avec douleur de la poitrine. La langue est Pourpre et le pouls en Corde ou Rugueux.

Tableau psychique et émotionnel
Le Sang étant la résidence de l'Esprit, toute pathologie du Sang peut affecter l'Esprit. Les stases de Sang agitent et obstruent l'Esprit. Elles l'agitent car le Qi et l'Esprit ne peuvent circuler régulièrement et cela se traduit au niveau psychique et émotionnel par de l'anxiété, de

l'agitation mentale et de l'insomnie. Elles obstruent l'Esprit car elles gênent la circulation du Sang, ce qui ralentit le mouvement du Sang vers l'Esprit, et donc obscurcit ses orifices.

La colère, la frustration, le ressentiment, l'excès de joie, les chocs émotionnels, les désirs insatisfaits et le sentiment de culpabilité peuvent tous conduire à des stases de Sang. Celles-ci ne se produisent en général qu'après une longue période de stagnation du Qi.

Quand les stases du Sang du Cœur affectent l'Esprit, il peut se produire un état dépressif, de l'anxiété, des palpitations, de l'insomnie, une sensation de suffocation dans la poitrine, de l'irritabilité, des changements d'humeur et, dans les cas graves, une psychose. Le sommeil est très perturbé, le patient s'éveillant souvent la nuit, se tournant et se retournant dans son lit, avec des cauchemars.

Modifications

- On doit ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Yu Jin *Tuber Curcumae* pour ouvrir les orifices de l'Esprit et faire circuler le Sang.

RÉSUMÉ

Obstruction de l'Esprit – Stases de Sang, stases de Sang du Cœur

Principe de traitement
Redonner de la vigueur au Sang, éliminer les stases, dégager le Cœur, calmer l'Esprit.

Points
MC-6 Neiguan, MC-5 Jianshi, RM-14 Juque, V-14 Jueyinshu, V-15 Xinshu, RM-17 Shanzhong, C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao, V-17 Geshu, V-44 Shentang, VB-18 Chengling. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation si l'affection est chronique.

Traitement par les plantes
Préparation
XUE FU ZHU YU TANG
Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang

Stases de Sang du Foie

Principe de traitement
Redonner de la vigueur au Sang, apaiser le Foie, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points
F-3 Taichong, F-14 Qimen, V-18 Ganshu, V-17 Geshu, V-47 Hunmen, MC-6 Neiguan, MC-7 Daling, Rte-6 Sanyinjiao, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen, VB-18 Chengling.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation si l'affection est chronique, sauf V-47, qu'il faut tonifier.

Explication

- F-3 redonne de la vigueur au Sang du Foie, calme l'Esprit et l'Âme Éthérée.
- F-14 et V-18, respectivement point Mu antérieur et point Shu du dos, redonnent de la vigueur au Sang du Foie.
- V-17 redonne de la vigueur au Sang.
- V-47 stabilise l'Âme Éthérée et régule son va-et-vient.
- MC-6 redonne de la vigueur au Sang, apaise le Foie et calme l'Esprit.
- MC-7 redonne de la vigueur au Sang, ouvre les orifices de l'Esprit et calme l'Esprit.
- Rte-6 redonne de la vigueur au Sang et calme l'Esprit.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit dans tous les déséquilibres du Foie.
- VB-18 ouvre les orifices de l'Esprit

Traitement par les plantes

Préparation
YUE JU WAN
Pilule de gardénia et de ligusticum

Explication
Nous avons déjà expliqué cette préparation en étudiant la stagnation du Qi du Foie. On peut la modifier pour traiter les stases de Sang en augmentant la dose de Chuan Xiong.

Tableau psychique et émotionnel
La colère, le ressentiment, la frustration, la jalousie et la haine peuvent tous conduire aux stases de Sang. Celles-ci provoquent une profonde dépression, des changements d'humeur très marqués, une grande irritabilité, une tendance aux violentes explosions de colère, une jalousie obsessionnelle et, dans les cas graves, une conduite maniaque.

Modifications

- Il faut ajouter Yu Jin *Tuber Curcumae* pour redonner de la vigueur au Sang du Foie, ouvrir les orifices de l'Esprit et soulager la dépression.

- En cas de dépression grave, ajouter He Huan Pi *Cortex Albizziae*.
- En cas de violentes explosions de colère ajouter, Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae.*

RÉSUMÉ

Obstruction de l'Esprit – Stases de Sang, Stases de Sang du Foie

Principe de traitement
Redonner de la vigueur au Sang, apaiser le Foie, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Points
F-3 Taichong, F-14 Qimen, V-18 Ganshu, V-17 Geshu, V-47 Hunmen, MC-6 Neiguan, MC-7 Daling, Rte-6 Sanyinjiao, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen, VB-18 Chengling. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation si l'affection est chronique, sauf V-47, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes
Préparation
YUE JU WAN
Pilule de gardénia et de ligusticum

Stases de Sang dans le Réchauffeur Inférieur

Principe de traitement
Redonner de la vigueur au Sang, harmoniser les Vaisseaux Pénétrant et Directeur, éliminer les stases et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points
Rte-10 Xuehai, Rte-6 Sanyinjiao, Rte-4 Gongsun et MC-6 Neiguan, RM-6 Qihai, Rn-4 Dazhong, E-29 Guilai, V-18 Ganshu, V-17 Geshu, Rte-1 Yinbai, DM-18 Qiangjian.

On pique tous ces points en dispersion.

Explication
- Rte-10 redonne de la vigueur au Sang dans l'utérus.
- Rte-6 redonne de la vigueur au Sang et calme l'Esprit.
- Rte-4 et MC-6, en association, régulent le Vaisseau Pénétrant et redonnent de la vigueur au Sang.
- RM-6 fait circuler le Qi de manière à redonner de la vigueur au Sang.
- Rn-4 est un point du Vaisseau Pénétrant qui redonne de la vigueur au Sang.
- E-29 redonne de la vigueur au Sang dans l'utérus.
- V-18 et V-17, en association, redonnent de la vigueur au Sang.
- Rte-1 fait circuler le Sang dans l'utérus et calme l'Esprit.
- DM-18 ouvre les orifices de l'Esprit, calme l'Esprit et régule le Sang du Foie. C'est un point de la tête qui a un puissant effet pour traiter l'agitation mentale, les comportements maniaques et l'agitation.

Traitement par les plantes

Préparation
TAO HE CHENG QI TANG
Décoction de noyau de pêche pour réguler le Qi

Explication
Cette préparation traite les stases de Sang dans le Réchauffeur Inférieur. Elle vient du *Traité sur les maladies dues au froid* et elle redonne de la vigueur au Sang dans le Réchauffeur Inférieur en le faisant descendre grâce à Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* et Mang Xiao *Natrii Sulfas*.

Tableau psychique et émotionnel
Cette préparation est tirée du *Traité des maladies dues au Froid* et s'adresse au tableau des organes Tai Yang dû à une accumulation de Sang. Ce tableau correspond à l'accumulation de Sang dans le bas-ventre à la suite d'une invasion de Froid, et se manifeste par de la fièvre la nuit, du délire, des douleurs intenses du bas-ventre, de l'agitation mentale et des accès maniaques. C'est là l'utilisation originale de cette préparation. On peut l'utiliser pour les troubles émotionnels et mentaux faisant suite à des stases de Sang dans le Réchauffeur Inférieur, ou les provoquant.

La colère, la frustration, la haine, le ressentiment et le sentiment de culpabilité, quand ils sont suffisamment prolongés, peuvent provoquer à cet état. Le sentiment de culpabilité engendre fréquemment des stases de Sang dans le Réchauffeur Inférieur, surtout chez les femmes. Pourquoi ces troubles émotionnels produisent-ils ici des stases de Sang dans le Réchauffeur Inférieur et non ailleurs ? Avant tout, ce tableau est sans conteste beaucoup plus fréquent chez les femmes, qui sont sujettes aux stases de Sang dans l'utérus. Cependant, il peut aussi être lié à d'autres causes de maladies, comme des efforts excessifs pour soulever des charges lourdes qui entraînent une stagnation dans le Réchauffeur Inférieur.

Cette préparation peut aussi servir en cas de psychose due à des stases de Sang dans l'utérus après un accouchement.

RÉSUMÉ

Obstruction de l'Esprit – Stases de Sang, Stases dans le Réchauffeur Inférieur

Principe de traitement
Redonner de la vigueur au Sang, harmoniser les Vaisseaux Pénétrant et Directeur, éliminer les stases et calmer l'Esprit.

Points
Rte-10 Xuehai, Rte-6 Sanyinjiao, Rte-4 Gongsun et MC-6 Neiguan, RM-6 Qihai, Rn-4 Dazhong, E-29 Guilai, V-18 Ganshu, V-17 Geshu, Rte-1 Yinbai, DM-18 Qiangjian. On pique tous ces points en dispersion.

Traitement par les plantes
Préparation
TAO HE CHENG QI TANG
Décoction de noyau de pêche pour réguler le Qi

Les Glaires embrument l'Esprit

Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit

Principe de traitement
Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points
E-40 Fenglong, MC-7 Daling, MC-6 Neiguan, MC-5 Jianshi, DM-14 Dazhui, V-15 Xinshu, V-44 Shentang, DM-20 Baihui, GI-4 Hegu, P-7 Lieque, RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, GI-7 Wenliu, E-25 Tianshu.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation à l'exception de DM-20, RM-12, E-36, V-20, V-15 et V-44, qu'il faut tonifier.

Explication
- E-40 dissout les Glaires.
- MC-7 dissout les Glaires du Cœur et calme l'Esprit.
- MC-6 ouvre les orifices de l'Esprit.
- MC-5 dissout les Glaires du Cœur.
- DM-14, en dispersion, élimine la Chaleur du Cœur.
- V-15 et V-44 tonifient le Cœur et dégagent l'Esprit.
- DM-20 dégage l'Esprit.
- GI-4 et P-7 régulent la montée du Qi pur et la descente du Qi trouble dans la tête, et ils dégagent aussi l'Esprit.
- RM-12, E-36 et V-20 tonifient la Rate pour dissoudre les Glaires.
- GI-7 ouvre les orifices de l'Esprit. *Explication des points d'Acupuncture* (1654) dit que ce point est indiqué pour *« la folie et les visions de fantômes »*[7].
- E-25 est un point important pour les troubles psychiques et émotionnels dus aux Glaires qui embrument l'Esprit. Il régule l'Estomac et ouvre les orifices de l'Esprit. *Explication des points d'acupuncture* dit que ce point est utilisé quand *« l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle n'ont pas de résidence »*[8].

Traitement par les plantes

Préparation
WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Explication
Cette intéressante préparation (qui date de 1174) peut être interprétée de deux manières. À l'origine, elle servait en cas de vide de la Vésicule Biliaire faisant suite à une grave affection aiguë, le vide de la Vésicule Biliaire se manifestant par de la timidité, de la nervosité, de l'insomnie (réveil précoce le matin) et de l'agitation mentale. De ce point de vue, son action est exactement celle décrite par son nom, « Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire ». Elle tonifie la Vésicule Biliaire et stimule la montée *physiologique* du Qi du Foie.

Plus récemment, cette préparation a été plus souvent utilisée pour les Glaires-Feu qui affectent l'Estomac, le Cœur ou le Poumon. Les principales manifestations qui amènent à l'utiliser dans ce contexte sont l'agitation mentale, la nervosité, l'insomnie, un goût amer dans la bouche, une bouche pâteuse, une sensation d'énervement dans la région du cœur, de la confusion mentale, de l'irritabilité, une conduite maniaque, des nausées, des vomissements, des palpitations, des sensations vertigineuses, une langue Gonflée avec un enduit collant et jaune, et un pouls en Corde ou Glissant.

Le pouls et la langue présentent deux signes caractéristiques qui mettent bien en avant l'utilisation de cette préparation. Tout d'abord, la langue est Gonflée avec une fissure de type Cœur-Estomac et un enduit rugueux, en poils de brosse, jaune, à l'intérieur de la fissure de type Estomac. Une fissure de type Cœur-Estomac s'étend jusqu'à l'extrémité de la pointe de la langue, comme une fissure de type Cœur, mais elle est

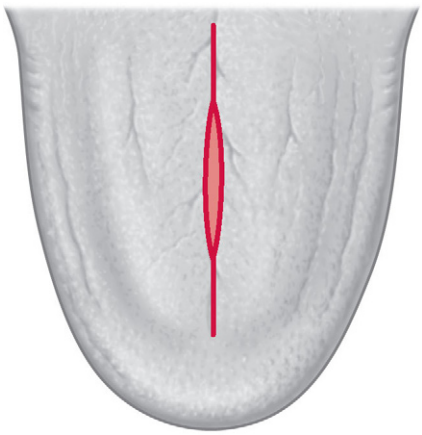


Figure 12.34 Fissure de type Coeur-Estomac.

large et peu profonde au centre, comme une fissure de type Estomac (voir Fig. 12.34).

Le second signe caractéristique est un pouls Grand, Glissant et en Corde aux deux positions Barrière, à droite et à gauche.

Tableau psychique et émotionnel

Les Glaires-Chaleur perturbent l'Esprit de deux manières ; d'une part les Glaires obstruent les orifices de l'Esprit, et d'autre part la Chaleur agite l'Esprit. L'association de ces deux facteurs provoque de l'agitation mentale, une conduite légèrement « maniaque », de la confusion mentale, une conduite irrationnelle, un discours incessant, des pleurs et des rires sans raison, un coucher tardif pour cause d'occupations multiples, et de l'insomnie. Dans les cas graves, cela correspond à au trouble bipolaire ou à la schizophrénie.

Préparation

GUI SHEN TANG

Décoction qui restaure l'Esprit

Explication

Cette préparation a la double action d'ouvrir les orifices de l'Esprit et de dissoudre les Glaires en tonifiant la Rate, le Cœur et le Rein. Elle convient dans les pathologies chroniques lorsque les Glaires embrument l'Esprit dans un contexte de vide de Qi et de Yang.

Tableau psychique et émotionnel

Du point de vue psychique et émotionnel, le patient est plus calme que dans les deux cas précédents, il se sent très confus au plan mental, épuisé et déprimé. L'obstruction de l'Esprit par les Glaires, associée au vide du Cœur et du Rein, qui ne peuvent plus nourrir l'Esprit, rend la personne étourdie et désorientée.

RÉSUMÉ

Obstruction de l'Esprit – Les Glaires embrument l'Esprit, les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices et calmer l'Esprit.

Points

E-40 Fenglong, MC-7 Daling, MC-6 Neiguan, MC-5 Jianshi, DM-14 Dazhui, V-15 Xinshu, V-44 Shentang, DM-20 Baihui, GI-4 Hegu, P-7 Lieque, RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, GI-7 Wenliu, E-25 Tianshu. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation à l'exception de DM-20, RM-12, E-36, V-20, V-15 et V-44, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes

Préparation

WEN DAN TANG

Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Préparation

GUI SHEN TANG

Décoction qui restaure l'Esprit

Cas clinique

Un homme de 39 ans souffrait depuis 8 ans de ce qui avait été appelé « anxiété phobique ». Comme son histoire est plutôt compliquée et que de nombreux facteurs interviennent dans son problème, il me paraît préférable de commencer par rapporter son histoire depuis le début, avant de décrire ses symptômes. Il avait eu une enfance difficile, surtout parce que sa mère ne lui avait jamais manifesté l'amour qu'il en attendait, lui faisant sans cesse des reproches. À l'âge de 28 ans, il travaillait à Belfast à une époque de très forte tension politique et militaire, ce qui avait suscité chez lui une grande anxiété. Il avait éprouvé un choc émotionnel en découvrant une bombe sous sa voiture. À l'âge de 30 ans, il avait eu un accident de voiture avec commotion cérébrale. Neuf mois plus tard, il avait attrapé une

grippe extrêmement grave qui avait failli lui être fatale. Il avait gardé le lit pendant un mois avec de la fièvre en permanence. Quelques mois plus tard, il s'était effondré en pleurant de manière hystérique, il était devenu incapable de parler ou de bouger, et ne pouvait supporter de voir la lumière du jour. Son médecin de famille avait pensé qu'il faisait une hémorragie cérébrale, mais ça n'était pas le cas. Après cette crise, il avait continué à être extrêmement anxieux, avait perdu toute confiance en lui et toute estime de lui-même ; il se sentait très nerveux et avait tendance aux crises de larmes. Il avait commencé alors à voir un psychothérapeute puis un psychiatre qui lui avait prescrit des tranquillisants (diazépam et témazépam) et des antidépresseurs de la famille des IMAO.

Il avait entrepris un traitement par acupuncture avec un collègue qui me l'avait adressé pour un traitement par phytothérapie.

Quand il est venu me voir pour la première fois, il présentait les symptômes suivants : douleurs épigastriques, alternance de diarrhée et de constipation, douleurs des articulations, sensation de brûlure des yeux et sensation de chaleur à l'arrière de la tête.

Sur le plan psychique, il présentait surtout une grande anxiété, de l'insomnie, des crises de larmes, des difficultés de mémoire et de concentration, de la dépression et une perte de confiance en lui et d'estime de lui-même.

Ses yeux manquaient d'éclat et son regard semblait effrayé ; il avait un excès de poids ; son teint était terne et cireux.

Il avait la langue Rouge foncé, Gonflée, avec une fissure de type Cœur, sans enduit et sèche. La pointe de la langue était plus rouge que le reste et la racine n'avait pas d'esprit (Photo 12.2). Le pouls, pourtant, était légèrement Rapide, assez Plein et Glissant.

Diagnostic Il s'agit d'un tableau extrêmement compliqué. Deux tableaux pathologiques paraissent prédominer dans son cas, à savoir un vide grave du Yin du Cœur et du Rein (langue Rouge, pelée, avec la pointe plus rouge et la racine sans esprit, agitation mentale, anxiété, insomnie, sensation de brûlure des yeux, sensation de chaleur à l'occiput, perte de confiance en lui et de l'estime de lui-même) et des Glaires-Chaleur qui embrument l'Esprit (pleurs sans raison, pertes de mémoire et de concentration). D'autres tableaux pathologiques sont également présents mais on peut les considérer comme secondaires. Il y a par exemple un vide de Yin de l'Estomac qui est responsable des douleurs épigastriques, de la Chaleur-Humidité qui provoque les douleurs articulaires, une certaine stagnation du Qi du Foie qui explique l'alternance de diarrhée et de constipation, et un certain degré de vide de la Rate qui amène le patient à être trop gros et fatigué. C'est un vide sous-jacent de la Rate qui, au cours des années, a permis la formation de Glaires qui se sont ensuite transformées en Glaires-Chaleur.

Puisqu'il y a des Glaires, pourquoi la langue n'a-t-elle pas un enduit épais et collant ? La raison en est qu'il existe un vide grave du Yin qui a fait disparaître l'enduit. Ainsi, bien que ne se manifestant pas sur la couleur du corps de la langue, les Glaires sont responsables du gonflement de celle-ci (qui aurait dû être mince en raison du vide grave du Yin), des symptômes et du pouls qui est Plein et Glissant.

Le vide de Yin provient de manière évidente de ce grave syndrome grippal. La fièvre constante pendant un mois a brûlé les liquides organiques et lésé le Yin. Le vide de Yin, au fil des années, a provoqué une Chaleur Vide qui agresse l'Esprit. D'autre part, le vide de Yin lui-même prive de racine l'Esprit et l'Âme Éthérée, et provoque le manque de confiance en soi et la perte de l'estime de soi. À l'inverse, les Glaires-Chaleur obstruent l'Esprit et provoquent des crises de larmes.

Bien évidemment, les expériences de son enfance ont formé l'assise sur laquelle s'est ultérieurement développé ce tableau clinique, en particulier le manque de confiance en soi et d'estime de soi, liés à ce que sa mère ne lui avait pas témoigné d'amour. D'autres facteurs étiologiques sont aussi intervenus. La commotion cérébrale subie lors de son accident de voiture pourrait avoir affecté le cerveau et contribué à sa maladie.

Les origines de la maladie peuvent donc être représentées en trois étapes (Fig. 12.35).

Principe de traitement Le traitement s'est concentré sur les deux principaux tableaux pathologiques de vide de Yin et de Glaires-Chaleur. Les principes de traitement retenus étaient de nourrir le Yin du Cœur et du Rein, d'éliminer la Chaleur Vide, d'ouvrir les orifices de l'Esprit, de calmer l'Esprit, d'enraciner l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle, et de renforcer la Volonté.

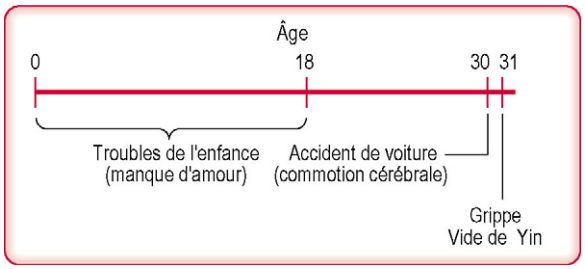


Figure 12.35 Les trois causes de la maladie.

Traitement par les plantes Ce patient a été traité pendant 4 ans et il est encore en traitement actuellement ; la préparation utilisée le plus souvent est une variante des trois préparations suivantes :

1. **Wen Dan Tang Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire**
2. **Tian Wang Bu Xin Dan Pilule spéciale de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur**
3. **Gan Mai Da Zao Tang Décoction de réglisse, de blé et de jujube**

Voici un exemple de préparation utilisée :

- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 4 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 6 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae glutinosae* 9 g
- **Mai Men Dong** *Tuber Ophiopogonis* 6 g
- **Xuan Shen** *Radix Scrophulariae* 4 g
- **Ren Shen** *Radix Ginseng* 6 g
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi* 6 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae* 4 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 9 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 4 g
- **Yu Jin** *Tuber Curcumae* 4 g
- **Fu Xiao Mai** *Semen Tritici levis* 6 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
- **Da Zao** *Fructus Ziziphi jujubae* 10 fruits

Explication

Il s'agit d'une variante des trois préparations citées ci-dessus avec quelques ajouts dont les principaux sont Chang Pu et Yu Jin pour ouvrir les orifices de l'Esprit. Je n'ai pas utilisé ces deux plantes à chaque fois car elles sont piquantes et donc lèsent le Yin.

Modifications Selon l'état du patient, différentes variantes ont été introduites au fil du temps :

- Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* pour renforcer le Rein, la Volonté, la confiance en soi et l'estime de soi. Bien que cette plante tonifie le Yang du Rein, on peut l'ajouter à la prescription, en association avec les nombreuses autres plantes qui nourrissent le Yin.
- He Huan Pi *Cortex Albizziae* pour ouvrir les orifices de l'Esprit et traiter la dépression.
- Bai He *Bulbus Lilii* pour nourrir le Yin du Poumon, et soulager la tristesse et les pleurs.
- Ju Hua *Flos Chrysanthemi* pour soulager la brûlure des yeux.
- Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori* pour favoriser le sommeil.
- Mu Xiang *Radix Aucklandiae* pour faire circuler le Qi afin d'aider à dissoudre les Glaires.
- Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae* et Shan Yao *Radix Dioscoreae* pour nourrir le Yin de l'Estomac.

Récemment, le Professeur Zhou Zhong Ying, l'un de mes professeurs de Nanjing, a examiné ce patient et a confirmé le diagnostic de Glaires-Chaleur qui embrument l'Esprit et de vide de Yin. Il a proposé une préparation qui comporte Bai He Zhi Mu Tang *Décoction de bulbe de lis et d'anemarrhena*, tirée des *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or*[9]. Ce classique ancien décrit un état mental semblable à celui de ce patient et qu'il appelle « syndrome du lis ». Ce livre dit :

« Les symptômes [du syndrome du lis] *comportent : le patient voudrait manger mais ne peut avaler ni ne peut parler. Il voudrait se coucher dans son lit mais il ne peut s'allonger calmement car il est agité. Il voudrait marcher mais il est rapidement fatigué. Par moments il aime manger et à d'autres il ne peut pas supporter l'odeur de la nourriture. Il a tantôt chaud et tantôt froid, mais sans fièvre ni frisson. Il a un goût amer dans la bouche et des urines foncées. Le patient semble comme possédé et son pouls est Rapide »*[10].

Dans ce cas, ce livre propose un traitement par une décoction de Bai He *Bulbus Lilii* et de Zhi Mu *Radix Anemarrhenae asphodeloidis*.

Le Pr Zhou a donc proposé la préparation suivante :

- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis* 4 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
- **Dan Nan Xing** *Rhizoma Arisaematis preparata* 4 g
- **Fu Ling** *Poria* 9 g

- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 4 g
- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
- **Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
- **Mai Men Dong** *Tuber Ophiopogonis* 9 g
- **Zhi Mu** *Radix Anemarrhenae* 9 g
- **Bai He** *Bulbus Lilii* 9 g
- **Mu Li** *Concha Ostreae* 15 g

Explication

- Les sept premiers ingrédients constituent une variante de Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*, dans laquelle on a supprimé Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* et ajouté Huang Lian et Nan Xing pour dissoudre les Glaires-Chaleur.
- Dan Shen pénètre dans le Cœur et calme l'Esprit.
- Mai Dong nourrit le Yin du Cœur.
- Zhi Mu nourrit le Yin et élimine la Chaleur Vide.
- Bai He nourrit le Yin et calme la tristesse et les pleurs.
- Mu Li nourrit le Yin.

Après 4 ans de traitement, l'état de ce patient s'est considérablement amélioré, même s'il reste du chemin à parcourir. Sur le plan physique, il n'a plus de symptômes et la langue est beaucoup moins Rouge et comporte maintenant un enduit mince. Sur le plan psychique, la mémoire et la concentration se sont améliorées, ainsi que la confiance en soi et l'estime de soi. Il se sent moins anxieux et a arrêté toute autre médication.

INSTABILITÉ DE L'ESPRIT

L'Esprit *(Shen)*, l'Âme Éthérée *(Hun)* et l'Âme Corporelle *(Po)* peuvent être instables soit en raison d'un vide de Sang ou de Yin, soit du fait de la présence d'un facteur pathogène qui perturbe l'Esprit. Ce facteur pathogène peut être une stagnation de Qi, des stases de Sang, du Feu, des Glaires-Feu ou un Feu Vide. Les deux cas vont se manifester de manière similaire, si ce n'est que les symptômes sont beaucoup plus légers en cas de vide pur, sans facteur pathogène.

Les principaux symptômes de l'instabilité de l'Esprit sont l'anxiété, l'agitation mentale, l'insomnie et l'agitation. Si l'Âme Éthérée est instable, il y a en outre des cauchemars, de l'irritabilité, une tendance à la distraction, un état dépressif et une incapacité à planifier sa vie. Si l'Âme Corporelle est instable, il y a de l'anxiété avec essoufflement et sensation de serrement dans la poitrine, une tendance à se faire beaucoup de soucis et à somatiser les émotions au niveau de la peau (sous forme d'éruptions prurigineuses, par exemple).

Le principe de traitement pour l'instabilité de l'Esprit est de nourrir le Sang ou le Yin, d'éliminer les facteurs pathogènes et de calmer l'Esprit.

Vide de Sang

Vide de Sang du Cœur

Principe de traitement

Tonifier le Cœur, nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

V-15 Xinshu, V-44 Shentang, RM-14 Juque, C-7 Shenmen, RM-4 Guanyuan, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, MC-6 Neiguan et Rte-4 Gongsun.

On pique tous ces points en tonification ; on peut utiliser des moxas.

Explication

- V-15 point Shu du dos du Cœur, tonifie le Cœur. On peut se contenter de lui appliquer des cônes de moxas.
- V-44 tonifie le Cœur et calme l'Esprit.
- RM-14, point Mu antérieur du Cœur, et C-7 calment l'Esprit.
- RM-4 nourrit le Sang et calme l'Esprit.
- E-36 nourrit le Sang.
- Rte-6 nourrit le Sang et calme l'Esprit. Il est efficace dans l'insomnie due au vide de Sang.
- MC-6 et Rte-4 ouvrent le Vaisseau de Liaison du Yin *(Yin Wei Mai)*, qui nourrit le Sang et calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

YANG XIN TANG (I)

Décoction qui nourrit le Cœur

Explication

Cette préparation traite spécifiquement tout retentissement psychique et émotionnel du vide de Sang du Cœur, que ce soit l'insomnie (difficulté à s'endormir), les palpitations, une légère anxiété et des troubles de la mémoire. D'autres symptômes pourraient être un teint pâle et terne, une langue Mince et Pâle et un pouls Rugueux.

Tableau psychique et émotionnel

La peur, la tristesse, le chagrin et l'inquiétude peuvent affaiblir le Sang du Cœur et provoquer ce tableau. La

personne est alors pâle avec un teint terne, elle a le regard anxieux et les yeux plutôt ternes ; elle est peureuse, modérément anxieuse et vaguement déprimée. Les manifestations de l'instabilité de l'Esprit (anxiété et agitation) sont ici plutôt légères, dans la mesure où il n'y a qu'un vide de Sang sans Chaleur Vide.

La personne désire aussi beaucoup plaire aux autres, aux membres de sa famille en particulier. Cet état est beaucoup plus fréquent chez les femmes, en raison de leur tendance au vide de Sang. En réalité, il peut aussi provenir d'une perte de Sang au cours de l'accouchement. La perte de sang que subissent le Vaisseau Directeur et le Vaisseau Pénétrant au cours de l'accouchement peut affecter le Cœur, et ce d'autant plus qu'il a un lien particulier avec l'utérus par l'intermédiaire du Vaisseau de l'Utérus *(Bao Mai)*. Quand le Sang du Cœur est affaibli, l'Esprit est dépourvu de résidence et devient peureux et anxieux.

Modifications

- En cas d'insomnie grave, ajouter Long Yan Rou *Arillus Euphoriae longanae* qui nourrit le Sang du Cœur et l'Esprit.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit - Vide de Sang, vide de Sang du Cœur

Principe de traitement

Tonifier le Cœur, nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

Points

V-15 Xinshu, V-44 Shentang, RM-14 Juque, C-7 Shenmen, RM-4 Guanyuan, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, MC-6 Neiguan et Rte-4 Gongsun. On pique tous ces points en tonification ; on peut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes

Préparation

YANG XIN TANG (I)

Vide de Yin

Vide de Yin du Cœur

Principe de traitement

Tonifier le Cœur, nourrir le Yin et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

V-15 Xinshu, V-44 Shentang, RM-14 Juque, C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, RM-15 Jiuwei, RM-4 Guanyuan, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique tous ces points en tonification ; pas de moxas.

Explication

- V-15, point Shu du dos du Cœur, tonifie le Cœur.
- V-44 tonifie le Cœur et calme l'Esprit.
- RM-14, point Mu antérieur du Cœur, et C-7 calment l'Esprit.
- C-6 nourrit le Yin du Cœur.
- RM-15 calme puissamment l'Esprit et soulage l'anxiété.
- RM-4 nourrit le Yin et calme l'Esprit. Il nourrit le Yin du Rein qui est souvent à l'origine du vide de Yin du Cœur.
- E-36 nourrit le Yin de l'Estomac.
- Rte-6 nourrit le Yin et calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

BAI ZI YANG XIN WAN

Pilule de graines de biota pour nourrir le Cœur

Explication

Cette préparation se rapproche de la précédente dans la mesure où elle nourrit aussi le Sang du Cœur ; elle s'en distingue par le fait qu'elle nourrit le Yin du Cœur. Les symptômes sont ici différents, avec des manifestations de vide de Yin plus importantes, par exemple, de l'insomnie (réveils fréquents en cours de nuit), une sensation de chaleur dans la soirée, une bouche et une gorge sèches, des transpirations nocturnes, une anxiété et une agitation mentale marquées, une rougeur des pommettes, des palpitations, une langue Rouge sans enduit avec la pointe plus rouge, et un pouls Flottant et Vide.

Tableau psychique et émotionnel

La peur, la tristesse, le chagrin et l'inquiétude associés au surmenage sur de longues années, peuvent produire un vide de Yin du Cœur. Le vide de Yin constitue un vide plus profond que le vide de Sang, et quand il atteint le Cœur, l'Esprit est privé de résidence. La personne devient alors peureuse, très anxieuse et agitée, les symptômes étant plus marqués que dans le vide de Sang. Une autre différence est que les symptômes sont aussi plus marqués le soir. Le vide de Yin rend l'Esprit instable, même en l'absence de Chaleur Vide.

La personne a tendance à se sentir déprimée et découragée, à manquer de volonté et de désirs ; elle aura probablement un corps mince.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit - Vide de Yin, vide de Yin du Cœur

Principe de traitement

Tonifier le Cœur, nourrir le Yin et calmer l'Esprit.

Points

V-15 Xinshu, V-44 Shentang, RM-14 Juque, C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, RM-15 Jiuwei, RM-4 Guanyuan, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao. On pique tous ces points en tonification ; pas de moxas.

Traitement par les plantes

Préparation

BAI ZI YANG XIN WAN

Pilule de graines de biota pour nourrir le Cœur

Cas clinique

Un homme de 28 ans se plaignait de nervosité avec tremblements des mains. Il disait se sentir très nerveux presque en permanence et surtout au travail, où le tremblement de ses mains le mettait très mal à l'aise. Il se plaignait aussi de sécheresse de la bouche, de transpirations, d'essoufflement et d'insomnie (avec des réveils en cours de nuit). Il manquait aussi de confiance en lui et éprouvait un sentiment d'insécurité ; il se sentait soucieux et anxieux la plupart du temps.

Sa langue n'avait rien de particulier, étant seulement légèrement Gonflée. Il avait le pouls Remuant, c'est-à-dire Rapide, Court, en forme de haricot, et donnant l'impression de vibrer plutôt que de battre.

Diagnostic Les symptômes de cet homme sortent quelque peu des tableaux pathologiques habituels. Certains d'entre eux paraissent indiquer un vide de Yin (réveils en cours de nuit et sensation de chaleur) mais sans être assez graves pour pouvoir affirmer ce diagnostic, et la langue ne montre aucun signe de vide de Yin. D'autre part, certains signes traduisent un vide de Qi (transpirations, essoufflement).

Ce problème est dû à la peur et à l'inquiétude ressenties pendant de nombreuses années. La peur a affecté le Cœur et l'Esprit, et l'inquiétude le Poumon et l'Âme Corporelle. L'atteinte de l'Esprit est responsable de l'insomnie et celle de l'Âme Corporelle de l'essoufflement, des transpirations et des tremblements des mains.

Interrogé sur son enfance, il a révélé qu'elle s'était déroulée dans un climat de trouble et d'insécurité en raison de la préférence que son père affichait pour sa sœur ; il ne tarissait pas d'éloges pour celle-ci, qui était très brillante en classe, et lui reprochait de ne pas être à la hauteur de sa sœur. Les critiques incessantes de son père, tout au long de son développement en tant qu'enfant, ont provoqué en lui un profond sentiment d'insécurité qui est responsable de la peur et de l'inquiétude.

Principe de traitement Tonifier le Qi et le Yin du Poumon et du Cœur, nourrir et calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Corporelle.

Acupuncture J'ai utilisé, en tonification, les points suivants :

- C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao, V-15 Xinshu, V-44 Shentang et RM-15 Jiuwei pour nourrir le Cœur et calmer l'Esprit.
- P-9 Taiyuan, V-13 Feishu, V-42 Pohu pour tonifier le Poumon et stabiliser l'Âme Corporelle.

Après 6 mois de séances hebdomadaires, tous les symptômes avaient disparu, y compris les tremblements des mains. En même temps, ce patient a exploré, avec un psychothérapeute que je lui avais conseillé, les comportements qu'il avait mis en place au cours de l'enfance, et il a amélioré sa confiance en lui et son assurance.

Vide de Yin du Foie

Principe de traitement

Tonifier le Foie, nourrir le Yin, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, V-18 Ganshu, V-47 Hunmen.

On pique tous ces points en tonification ; pas de moxas.

Explication

- F-8 nourrit le Yin du Foie.
- Rte-6 nourrit le Yin et renforce le Foie, la Rate et le Rein.

- Rn-3 et RM-4 nourrissent le Yin du Rein. Comme celui-ci est la mère du Yin du Foie, il va nourrir indirectement le Yin du Foie. RM-4 a aussi un puissant effet d'enracinement et il calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit, surtout dans les déséquilibres du Foie.
- V-18 et V-47 enracinent l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation
SUAN ZAO REN TANG
Décoction de jujube

Explication
Cette préparation nourrit le Yin du Foie, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Elle a une saveur sucrée et acide qui nourrit le Yin et « réintègre » l'Âme Éthérée dans le Yin du Foie.

Tableau psychique et émotionnel
La colère, la frustration et le ressentiment, associés au surmenage et/ou un excès d'activité sexuelle sur de longues années peuvent provoquer ce tableau. Chez les femmes, une perte de sang excessive lors d'un accouchement ou en cas de règles abondantes peut être un facteur contributif.

Le vide de Yin prive l'Âme Éthérée de sa résidence et affecte aussi nécessairement l'Esprit dans la mesure où le Yin du Foie est la mère du Yin du Cœur. Les personnes qui souffrent de cette pathologie sont déprimées, n'ont pas de but dans leur vie et sont mentalement agitées. Leur sommeil est souvent haché et elles se réveillent fréquemment au cours de la nuit. Elles peuvent aussi avoir des rêves agités en raison de l'errance et du manque d'ancrage de l'Âme Éthérée la nuit.

Préparation
ZHEN ZHU MU TANG
Pilule de nacre

Explication
Cette préparation fait descendre le Yang du Foie, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Il faut noter que Zhu Sha est une substance toxique et qu'il faut donc la supprimer de cette préparation. Zhen Zhu Mu et Long Chi sont aussi des substances interdites dans les pays de l'Union européenne.

Cette préparation était, à l'origine, destinée au tableau du Vent du Foie au niveau de la Couche du Sang dans la théorie des Quatre Couches. Elle nourrit le Yin du Foie, soumet le Yang du Foie, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Elle a une action voisine de la préparation précédente mais s'en distingue par le fait que son action s'attache à soumettre le Yang du Foie et à calmer l'Esprit, alors que la précédente mettait l'accent sur nourrir le Yin et éliminer la Chaleur.

Les principales manifestations qui conduisent à utiliser cette préparation sont les sensations vertigineuses, les acouphènes, les céphalées, l'insomnie, la tendance aux accès de colère, le manque de mémoire, la sécheresse des cheveux et des yeux, l'engourdissement des membres, des bords de la langue rouges, et un pouls Fin et en Corde.

Tableau psychique et émotionnel
La colère, la frustration, le ressentiment et la haine peuvent être à l'origine de cet état ; la colère, en particulier, provoque la montée du Yang du Foie ou du Vent du Foie, ce qui est une indication pour utiliser cette préparation. Le sujet est très coléreux et a tendance à se mettre en colère ; son sommeil est agité et rempli de rêves désagréables.

Préparation
YIN MEI TANG
Décoction qui fait venir le sommeil

Explication
Cette préparation restaure le Sang du Foie et le Yin du Foie pour permettre à l'Âme Éthérée de se stabiliser et à la personne de dormir en paix. Quand le Yin du Foie souffre de vide, l'Âme Éthérée n'a pas de résidence, d'où l'insomnie. Cette préparation apaise l'Âme Éthérée et lui évite d'errer. Elle tonifie le Yin du Foie et du Cœur, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. La langue qui correspond à l'utilisation de cette préparation est Rouge et sans enduit.

Le texte d'origine dit que cette préparation apaise l'Âme Éthérée si bien que celle-ci ne « saute » plus.

Tableau psychique et émotionnel
La frustration, le ressentiment, les vieilles rancunes et parfois la tristesse peuvent provoquer un vide de Yin du Foie. Au cours des années, la colère refoulée consume le Yin du Foie ; la personne devient très tendue, anxieuse et elle dort mal, avec un sommeil perturbé par des rêves désagréables. Le pouls est Fin mais aussi légèrement en Corde à gauche.

Dans certains cas, la tristesse épuise le Yin du Foie ; la personne se sent alors très déprimée et triste et dort mal, mais sans beaucoup de rêves ; le pouls est Rugueux ou Fin.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit - Vide de Yin, vide de Yin du Foie

Principe de traitement
Tonifier le Foie, nourrir le Yin, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Points
F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, V-18 Ganshu, V-47 Hunmen. On pique tous ces points en tonification ; pas de moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
SUAN ZAO REN TANG
Décoction de jujube

Préparation
ZHEN ZHU MU TANG
Pilule de nacre

Préparation
YIN MEI TANG
Décoction qui fait venir le sommeil

Vide de Yin du Rein

Principe de traitement
Tonifier le Rein, nourrir le Yin, calmer l'Esprit et renforcer la Volonté.

Acupuncture

Points
Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, RM-4 Guanyuan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, C-6 Yinxi, RM-15 Jiuwei.

On pique ces points en tonification sauf C-6, que l'on pique soit en dispersion soit en harmonisation, selon le degré de chronicité de la pathologie.

Explication
- Rn-3 et Rn-6 nourrissent le Yin du Rein.
- RM-4 nourrit le Yin du Rein et calme l'Esprit.
- V-23 fortifie le Rein.
- V-52 fortifie la Volonté.
- C-6 élimine la Chaleur Vide du Cœur.
- RM-15 calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation
GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG
Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon et de coquille d'huître

Explication
Cette préparation réchauffe et tonifie le Cœur, calme l'Esprit, nourrit le Yin du Rein et renforce la Volonté. Long Gu et Mu Li traitent aussi la timidité. Étant astringentes, au niveau physique, ces deux substances arrêtent les transpirations, alors qu'au niveau psychique, elles « absorbent » l'Esprit et l'Âme Éthérée dans le Yin.

Les principaux symptômes de cette pathologie sont des palpitations, de l'agitation mentale, une tendance à sursauter, des transpirations, des membres froids et une langue Pâle.

Bien qu'elle contienne Mu Li, qui tonifie surtout le Yin du Rein, cette préparation peut être adaptée de manière à traiter à la fois le vide de Yin et le vide de Yang du Rein. En fait, son objectif premier est de tonifier le Yang du Cœur avec Gui Zhi et Zhi Gan Cao (langue Pâle) et de calmer l'Esprit avec des substances lourdes comme Long Gu et Mu Li.

Il faut préciser qu'au moment où j'écris (2006) les substances minérales ne sont pas autorisées dans les préparations de phytothérapie dans les pays de l'Union européenne. Il est impossible de trouver des substances de substitution pour Long Gu et Mu Li pour cette préparation précise, car ces deux substances en constituent l'ossature même.

Tableau psychique et émotionnel
Cette préparation convient, en l'adaptant, au traitement de l'agitation mentale due au vide de Yin du Rein et du Cœur. La peur, le sentiment de culpabilité et les chocs émotionnels, éventuellement associés à du surmenage ou à une activité sexuelle excessive, peuvent produire ce tableau ; le sentiment de culpabilité est tout particulièrement à même d'y conduire. Quand il existe depuis longtemps, ce sentiment affaiblit le Rein et la Volonté, et ronge l'Esprit, ce qui entraîne un vide du Cœur. De tels patients sont très anxieux et présentent une grande agitation mentale et un sommeil entrecoupé. Ils ont tendance à être minces (ce qui traduit un vide de Yin), fatigués, déprimés et sans volonté.

Préparation
ZHEN ZHONG DAN
Pilule du chevet

Explication
Cette préparation nourrit le Yin du Rein, élimine la Chaleur Vide, calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit et harmonise le Cœur et le Rein. Elle diffère de la pré-

cédente dans la mesure où elle s'oriente un peu plus sur l'ouverture des orifices de l'Esprit et l'élimination de la Chaleur, alors que la précédente tonifie le Cœur.

Sur le plan physique, cette préparation est indiquée en cas d'insomnie, d'anxiété, de douleurs du dos, de transpirations nocturnes, de sensations vertigineuses, d'acouphènes, de mauvaise mémoire, de langue Rouge sans enduit et de pouls Flottant et Vide.

Tableau psychique et émotionnel

Ce tableau clinique s'accompagne d'un Esprit confus et d'une incapacité à voir clairement ce qui doit être fait. La personne est anxieuse, déprimée, sans volonté, avec des troubles du sommeil et des transpirations nocturnes. Cet état peut aussi être dû à la peur ou au sentiment de culpabilité.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit - Vide de Yin, vide de Yin du Rein

Principe de traitement

Tonifier le Rein, nourrir le Yin, calmer l'Esprit et renforcer la Volonté.

Points

Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, RM-4 Guanyuan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, C-6 Yinxi, RM-15 Jiuwei. On pique ces points en tonification sauf C-6, que l'on pique soit en dispersion soit en harmonisation, selon le degré de chronicité de la pathologie.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG

Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon et de coquille d'huître

Préparation

ZHEN ZHONG DAN

Pilule du chevet

Vide de Yin avec Chaleur Vide

Vide de Yin du Cœur et du Rein avec Chaleur Vide du Cœur

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Cœur et du Rein, renforcer la Volonté et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, Yintang (point HM), RM-15 Jiuwei, DM-19 Houding, Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rn-10 Yingu, Rn-9 Zhubin, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique les trois premiers points en dispersion ou en harmonisation, Yintang, RM-15 et DM-19 en harmonisation et tous les autres en tonification. Pas de moxas.

Explication

- C-7, C-6 et MC-7 peuvent tous calmer l'Esprit. C-6, en association avec Rn-7 Fuliu, arrête aussi les transpirations nocturnes.
- Yintang, RM-15 et DM-19 calment l'Esprit.
- Rn-3, point Source, nourrit le Rein.
- Rn-6 nourrit le Yin du Rein, est bénéfique pour la gorge, favorise les liquides organiques et aide le sommeil.
- Rn-10 nourrit le Yin du Rein.
- Rn-9 tonifie le Rein, calme l'Esprit et ouvre la poitrine.
- RM-4 nourrit le Yin du Rein et ancre l'Esprit.
- Rte-6 nourrit le Yin, calme l'Esprit et favorise le sommeil.

Traitement par les plantes

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN

Pilule spéciale de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Explication

C'est la préparation la plus souvent utilisée pour nourrir le Yin du Rein et du Cœur (ce qu'on appelle aussi « harmoniser le Rein et le Cœur »), éliminer la Chaleur Vide et calmer l'Esprit. Les principaux symptômes sont des transpirations nocturnes, des douleurs dorsales, des sensations vertigineuses, des acouphènes, une rougeur des pommettes, une sensation de chaleur le soir, des palpitations, de l'insomnie, un sommeil agité, une bouche et une gorge sèches, une mauvaise mémoire, des selles sèches, une langue Rouge sans enduit avec la pointe plus rouge, un pouls Rapide et Fin. Ce tableau est assez fréquent à la ménopause et on peut alors prescrire cette préparation en la modifiant. De même, si l'on note un certain vide de Yang du Rein en plus du vide de Yin du Rein, on peut lui ajouter une petite dose (1,5 g) de Rou Gui *Cortex Cinnamomi*.

Tableau psychique et émotionnel

La peur, le sentiment de culpabilité et les chocs émotionnels peuvent être en cause. Puisqu'il existe un réel vide

de Yin du Rein, il y a en général d'autres causes qui concourent à la maladie, comme le surmenage, une alimentation déréglée ou un excès d'activité sexuelle. C'est aussi un tableau qui apparaît en période de ménopause.

La personne est très anxieuse, surtout le soir, et elle dort très mal, se réveillant plusieurs fois dans la nuit. Elle rêve parfois de feu ou de vol dans les airs. Elle est totalement incapable de se détendre et souffre de palpitations.

Préparation
Variante de **LIU WEI DI HUANG WAN**

Variante de la *Pilule aux six substances avec de la rehmannia*

Explication
On utilise cette préparation pour l'agitation mentale et l'insomnie dues au vide de Yin et à la Chaleur Vide, surtout chez les personnes âgées. Elle restaure spécifiquement la relation entre le Feu du Cœur et l'Eau du Rein. C'est l'Essence du Rein qui nourrit les liquides du Cœur ; on doit donc nourrir l'Eau du Rein pour soumettre la Chaleur Vide du Cœur.

Tableau psychique et émotionnel
C'est presque le même que pour la préparation précédente, si ce n'est que l'accent est mis ici sur le vide de Yin, et sur la dépression et le manque de Volonté qui en découlent. En raison de l'accent mis sur le Foie, cette préparation convient également au traitement des troubles émotionnels et psychiques découlant du ressentiment et de l'amertume contenus pendant des années.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit - Vide de Yin avec Chaleur Vide, vide de Yin du Cœur et du Rein avec Chaleur Vide

Principe de traitement
Nourrir le Yin du Cœur et du Rein, renforcer la Volonté et calmer l'Esprit.

Points
C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, Yintang (point HM), RM-15 Jiuwei, DM-19 Houding, Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rn-10 Yingu, Rn-9 Zhubin, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao. On pique les trois premiers points en dispersion ou en harmonisation, Yintang, RM-15 et DM-19 en harmonisation et tous les autres en tonification. Pas de moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule spéciale de l' Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Préparation
Variante de **LIU WEI DI HUANG WAN**
Variante de la *Pilule aux six substances avec de la rehmannia*

Cas clinique

Une femme de 52 ans est venue me consulter pour des transpirations nocturnes et des bouffées de chaleur persistantes. Elle se plaignait aussi de distension abdominale et de rétention d'eau. Elle n'avait plus de règles depuis un an, et depuis ce temps trouvait que son état s'était aggravé. Par ailleurs, elle était souvent anxieuse le soir et avait des palpitations. Les bouffées de chaleur perturbaient son sommeil et elle se sentait mentalement agitée. Elle avait un excès de poids. Ses pommettes étaient légèrement rouges ; elle avait des yeux sans éclat et un regard effrayé.

La langue était légèrement Rouge, Gonflée sur les bords (gonflement de type Rate), avec des fissures et un enduit sans racine, et une fissure de type Cœur sur la ligne médiane (Photo 16.3). Elle avait le pouls Faible aux deux positions Pied, Faible et Court à la position du Cœur, et sans ondulation dans son ensemble.

Elle avait été traitée par acupuncture par une collègue (tonification de la Rate et élimination de l'Humidité) sans grands résultats ; c'est cette collègue qui me l'avait alors adressée.

Diagnostic Cette femme a un évident vide de Rate qui se manifeste par son excès de poids, la rétention d'eau et le gonflement des bords de la langue. Cependant, d'autres facteurs interviennent aussi. Les bouffées de chaleur, la rougeur des pommettes, l'insomnie, l'agitation mentale, la langue Rouge avec un enduit sans racine et le pouls Faible aux deux positions du Rein indiquent clairement un vide du Yin du Rein. Par ailleurs, il y avait aussi un vide du Cœur, comme le montrent les palpitations et les yeux sans éclat (signe que l'Esprit est perturbé).

Interrogée à ce sujet, elle m'a expliqué qu'elle avait été soumise à des tensions terribles quand elle vivait en Afrique de l'Est où elle avait, pendant deux ans, dirigé une grande ferme avant de se retrouver brutalement veuve. Ainsi, les causes principales de la maladie étaient la tristesse et le choc (en raison du deuil), et la peur. La tristesse se traduisait par ses yeux, qui étaient sans éclat, et la peur par son regard effrayé.

Principe de traitement Nourrir le Yin du Rein et du Cœur, soumettre la Chaleur Vide, calmer l'Esprit et renforcer la Volonté.

Traitement par les plantes

Elle n'a été traitée que par les plantes, principalement à l'aide d'une préparation dérivée de Tian Wang Bu Xin Dan Pilule spéciale de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur :

- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae* 12 g
- **Mai Men Dong** *Tuber Ophiopogonis* 6 g
- **Tian Men Dong** *Tuber Asparagi* 6 g
- **Ren Shen** *Radix Ginseng* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 6 g
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae* 6 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 6 g
- **Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi* 6 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 6 g
- **Jie Geng** *Radix Platycodi* 3 g
- **Ze Xie** *Rhizoma Alismatis* 4 g
- **Qing Hao** *Herba Artemisiae annuae* 3 g
- **Qin Jiao** *Radix Gentianae macrophyllae* 3 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

Explication

Les douze premières plantes constituent la préparation d'origine, qui nourrit le Yin du Rein et du Cœur, élimine la Chaleur Vide et calme l'Esprit. J'ai éliminé Xuan Shen de la préparation car le vide de Yin n'est pas encore trop prononcé.

- Ze Xie, Qing Hao et Qin Jiao ont été ajoutées pour éliminer la Chaleur Vide et traiter les bouffées de chaleur.
- Gan Cao harmonise.

Cette préparation, prescrite à plusieurs reprises, a amené, dès le début, une amélioration spectaculaire de son état mental ; elle se sentait beaucoup plus détendue, calme et heureuse. Ses yeux ont aussi changé progressivement, retrouvant plus d'éclat.

Vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Foie, éliminer la Chaleur Vide, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, DM-18 Qiangjian, V-18 Ganshu, V-47 Hunmen, Rn-2 Rangu et F-3 Taichong.

On pique ces points en tonification sauf les deux derniers, qu'il faut disperser.

Explication

- F-8 nourrit le Yin du Foie.
- Rte-6 nourrit le Yin et renforce le Foie, la Rate et le Rein.
- Rn-3 et RM-4 nourrissent le Yin du Rein. Comme celui-ci est la mère du Yin du Foie, on va ainsi nourrir indirectement le Yin du Foie. RM-4 a aussi un puissant effet d'enracinement et il calme l'Esprit.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit, surtout dans les déséquilibres du Foie.
- DM-18 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Il est indiqué pour l'agitation mentale et physique, de même que les comportements maniaques.
- V-18 et V-47 enracinent l'Âme Éthérée.
- Rn-2 et F-3 ne doivent être utilisés qu'en cas de Chaleur Vide.

Traitement par les plantes

Préparation

SUAN ZAO REN TANG

Décoction de jujube

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Foie, calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et élimine la Chaleur Vide.

Tableau psychique et émotionnel

Cette préparation s'adresse spécifiquement au vide de Yin du Foie, qui se traduit par des symptômes d'insomnie avec réveils fréquents au cours de la nuit, de sécheresse de la gorge, de vision trouble, de sécheresse des yeux, d'agitation mentale, de transpirations nocturnes, de langue Rouge sans enduit, et de pouls Flottant et Vide.

Cette situation peut survenir de deux façons. Les tensions émotionnelles comme la colère, le ressentiment ou la frustration peuvent faire s'élever le Feu Ministre qui agite le Cœur et le Foie. Le Feu blesse alors le Yin, ce qui prive l'Âme Éthérée de résidence. Ou alors, le processus peut débuter de manière inverse ; le surmenage associé à une alimentation déréglée et à une activité sexuelle excessive (et, chez les femmes, à de trop nombreuses grossesses) peut épuiser le Yin du Foie et priver ainsi l'Âme Éthérée de logis. Quel que soit son mode de survenue, la situation se caractérise avant tout par de l'insomnie. La personne peut aussi être déprimée et avoir perdu toute perspective dans sa vie. L'agitation mentale provient ici du vide de Yin et se manifeste par un vague sentiment d'anxiété, de l'agitation, le besoin de bouger, avec aggravation le soir.

Le Foie est un organe qui harmonise et cette fonction provient d'un bon équilibre entre son aspect Yang (la libre circulation du Qi du Foie) et son aspect Yin (Sang et Yin). L'irritation mentale provient des tensions émotionnelles, excite le Yang du Foie et blesse le Yin du Foie, perturbant ainsi l'équilibre du Yin et du Yang dans le Foie.

Cette préparation convient aussi à certains problèmes féminins, comme le syndrome prémenstruel avec gonflement des seins et présence de nodosités dans les seins par stagnation du Qi du Foie sur un fond de vide de Yin du Foie. Chez les femmes, le vide de Yin du Foie a encore plus tendance à se produire du fait des pertes de sang qui surviennent tous les mois à l'occasion des règles et qui vident le Sang du Foie. Dans ces cas, la stagnation du Qi du Foie, avec ses conséquences émotionnelles, fait très souvent suite à un vide du Yin du Foie. Les aspects Yin et Yang du Foie demandent à être harmonisés et coordonnés. Si le Yin du Foie souffre de vide, l'aspect Yang du Foie n'est plus contrôlé et cela peut mener tant à une stagnation du Qi du Foie qu'à une montée du Yang du Foie. Cette préparation peut donc servir au traitement du syndrome prémenstruel s'il s'accompagne des signes cités ci-dessus.

Enfin, bien que cette préparation soit spécifique du vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide, on peut aussi l'utiliser pour le vide de Yin du Foie sans Chaleur Vide. On peut donc s'en servir aussi pour l'instabilité de l'Esprit ou l'affaiblissement de l'Esprit dû à un vide de Yin.

Modifications

- Si les symptômes de Chaleur Vide sont très marqués (rougeur des pommettes et sensation de chaleur) diminuer la quantité de Chuan Xiong et ajouter Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*, Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi* et Han Lian Cao *Herba Ecliptae*.
- Si les transpirations nocturnes sont abondantes, ajouter Di Gu Pi *Cortex Lycii* et Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*.
- Si l'insomnie est difficile à traiter, ajouter Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*.
- Si la personne est très déprimée, ajouter He Huan Pi *Cortex Albizziae*.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit - Vide de Yin avec Chaleur Vide, vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide

Principe de traitement
Nourrir le Yin du Foie, éliminer la Chaleur Vide, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Points
F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, DM-18 Qiangjian, V-18 Ganshu, V-47 Hunmen, Rn-2 Rangu et F-3 Taichong. On pique ces points en tonification sauf les deux derniers, qu'il faut disperser.

Traitement par les plantes
Préparation
SUAN ZAO REN TANG
Décoction de jujube

Cas clinique

Une femme de 63 ans est venue me consulter pour une hypertension artérielle. La pression systolique, qui oscillait entre 200 et 150 posait plus de problème que la diastolique, qui était toujours à 95. Les principaux symptômes cliniques étaient une raideur du cou, une sensation de plénitude de la tête, des céphalées pulsatiles du vertex, des sensations vertigineuses, des acouphènes, une vision trouble, une sécheresse des yeux, de l'insomnie (réveils fréquents en cours de nuit) et une sensation de chaleur le soir.

Elle avait le teint terne avec une tache rouge sur chaque pommette ; ses yeux étaient plutôt ternes et sans éclat.

La langue était Rouge, plus rouge sur ses bords, légèrement Raide et avec un enduit trop mince. Le pouls était en Corde mais Fin.

Diagnostic La vision trouble, les yeux secs, l'insomnie, le pouls Fin et la langue Raide avec un enduit trop mince, indiquent un vide de Yin du Foie, alors que la sensation de chaleur le soir, les pommettes rouges et la langue Rouge avec peu d'enduit traduisent la Chaleur Vide.

Le vide de Yin du Foie produit aussi une montée du Yang du Foie qui se manifeste par la raideur du cou, les céphalées pulsatiles du sommet de la tête, les sensations vertigineuses, les acouphènes, la sensation de pression dans la tête et le pouls en Corde.

Son hypertension, motif de consultation, est due à la montée du Yang du Foie. Quand la pression systolique est haute alors que la pression diastolique est proche de la normale, cela indique en général une montée du Yang du Foie. De plus, quand la pression systolique varie considérablement d'un jour à l'autre, cela indique que ce sont des tensions nerveuses qui sont en cause plutôt que le durcissement des artères. Des contraintes émotionnelles qui affectent le Foie sont en général responsables de cet état. Dans le cas de cette patiente, cela se manifeste de manière tout à fait évidente par l'aspect terne du teint (manque de ***shen***) et des yeux, ce qui indique une atteinte ancienne de l'Esprit et/ou de l'Âme Éthérée par les émotions.

Interrogée sur ses difficultés émotionnelles, elle a confirmé qu'elle subissait un grand stress à propos des problèmes conjugaux de sa fille. En raison de difficultés financières, sa fille était piégée dans un mariage avec un homme très cruel qui la faisait beaucoup souffrir ; cela mettait la patiente dans une grande colère vis-à-vis de son gendre qui, au fil des années, avait provoqué chez elle la montée du Yang du Foie et le vide de Yin du Foie.

Principe de traitement Nourrir le Yin du Foie, éliminer la Chaleur Vide, soumettre le Yang du Foie, calmer l'Esprit et enraciner l'Âme Éthérée.

Acupuncture En tonification : F-8 Ququan, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi.

En harmonisation : F-3 Taichong, Rn-2 Rangu, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, MC-7 Daling.

Explication

- F-8, RM-4, Rte-6 et Rn-3 nourrissent le Yin du Foie.
- F-3 soumet le Yang du Foie.
- Rn-2 associé à F-3, élimine la Chaleur Vide due au vide de Yin du Foie.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit et enracinent l'Âme Éthérée.
- MC-7 calme l'Esprit et soumet de manière indirecte le Yang du Foie.

Traitement par les plantes Je n'ai pas utilisé de prescription magistrale mais seulement la préparation commercialisée Suan Zao Ren Tang Pian *Comprimé de décoction de jujube*, qui correspond bien aux symptômes de la patiente.

Après 20 séances hebdomadaires, la plupart de ses symptômes ont été éliminés ou atténués et elle a pu réagir plus calmement à la situation difficile de sa fille, sans laisser la colère dominer sa vie.

Stagnation du Qi

Ce trouble a déjà été présenté ci-dessus dans la partie consacrée à l'*Obstruction de l'Esprit*. Lorsque la stagnation de Qi provoque une instabilité de l'Esprit, le Qi qui stagne donne des symptômes similaires. La principale différence réside dans le fait que la manifestation principale n'est plus, ici, la confusion mentale mais l'anxiété, l'irritabilité et l'agitation mentale.

Principe de traitement

Faire circuler le Qi, éliminer la stagnation et calmer l'Esprit.

On peut appliquer les mêmes prescriptions d'acupuncture et de phytothérapie que dans l'*Obstruction de l'Esprit*.

Stases de Sang

Ici aussi, les manifestations sont semblables à celles décrites pour l'*Obstruction de l'Esprit* provoquée par des stases de Sang. La principale différence est que, lorsque les stases de Sang provoquent une instabilité de l'Esprit, il y a une grande anxiété et de l'agitation mentale.

Principe de traitement

Redonner de la vigueur au Sang, éliminer les stases et calmer l'Esprit.

On applique les mêmes prescriptions d'acupuncture et de phytothérapie que celles décrites pour l'*Obstruction de l'Esprit*.

Feu

Feu du Cœur

Principe de traitement
Dégager le Cœur, drainer le Feu et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points
C-8 Shaofu, C-7 Shenmen, MC-7 Daling, RM-15 Jiuwei, Rte-6 Sanyinjiao, VB-15 Toulinqi.

On pique tous ces points en dispersion.

Explication
- C-8 élimine le Feu du Cœur et calme l'Esprit.
- C-7 calme l'Esprit.
- MC-7 élimine la Chaleur du Cœur et calme l'Esprit.
- RM-15 calme l'Esprit.
- Rte-6 nourrit le Yin, ce qui aide à rafraîchir le Feu, et calme l'Esprit.
- VB-15 élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Il équilibre l'humeur quand celle-ci présente de grandes oscillations. Il est particulièrement indiqué si les yeux sont rouges.

Traitement par les plantes

Préparation
DAO CHI SAN
Poudre qui élimine ce qui est rouge

Explication
Cette préparation draine le Feu du Cœur responsable de symptômes comme une sensation de chaleur dans la poitrine, de la soif, une rougeur du visage, des ulcérations de la langue, de l'agitation mentale, une rougeur des yeux, des urines peu abondantes et foncées, des sensations de brûlure à la miction, une langue Rouge avec la pointe plus rouge et un enduit jaune, et un pouls Vaste.

Il faut préciser que cette préparation contient Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae*, substance dont l'usage est interdit. On peut la remplacer par Tong Cao *Medulla Tetrapanacis*.

Tableau psychique et émotionnel
Trop de joie, de soucis ou de désirs intenses peuvent produire ce tableau ; ces émotions agitent l'Esprit et provoquent une implosion du Qi qui donne du Feu. Le Feu agite l'Esprit, et la personne est très agitée, elle bouge sans cesse, elle est impatiente et incapable de bien dormir. Le sommeil est très agité et perturbé par des rêves violents, comme voler dans les airs, rêver de feux et de meurtres.

L'agitation mentale due au Feu est bien différente de celle due à la Chaleur Vide. Dans ce dernier cas, la personne se sent agitée et anxieuse, surtout le soir, mais supporte ses troubles en grande partie en silence. En cas de Feu, la personne est constamment agitée et projette cette agitation à l'extérieur, vers les autres ou en ayant constamment une activité de manière compulsive. Ces gens peuvent être des créateurs et des artistes.

Modifications
- En cas d'anxiété grave, ajouter Bai Zi Ren *Semen Biotae orientalis*, Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* et Yuan Zhi *Radix Polygalae tenuifoliae*.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit – Feu, Feu du Cœur

Principe de traitement
Dégager le Cœur, drainer le Feu et calmer l'Esprit.

Points
C-8 Shaofu, C-7 Shenmen, MC-7 Daling, RM-15 Jiuwei, Rte-6 Sanyinjiao, VB-15 Toulinqi. On pique tous ces points en dispersion.

Traitement par les plantes
Préparation
DAO CHI SAN
Poudre qui élimine ce qui est rouge

Cas clinique

Une femme de 33 ans est venue me consulter pour une stérilité. Elle avait essayé d'être enceinte pendant 8 ans ; elle n'avait ni anomalie hormonale ni anomalie des trompes. Ses règles étaient toujours en retard (cycle de 32 à 44 jours), le sang menstruel était rouge vif avec des caillots foncés et les règles étaient douloureuses. Elle se sentait frileuse pendant les règles et aimait se mettre une bouillotte chaude sur l'abdomen.

Elle se plaignait de lombalgies et de selles molles ; elle se sentait épuisée. Les lombalgies avaient débuté 10 ans auparavant, à la suite d'une chute. Elle avait des troubles de la mémoire. Elle rêvait

beaucoup chaque nuit et ses rêves étaient toujours désagréables ; elle rêvait souvent d'immeubles en feu et se réveillait fréquemment en pleurant ou en riant. Elle avait quelques palpitations.

Au cours de l'adolescence, entre 13 et 18 ans, elle avait été très nerveuse, avec des palpitations fréquentes et des pertes de connaissance.

L'examen du visage montrait une zone irrégulière, une tache sur le front dans la région qui correspond à la période 16-19 ans (Fig. 12.36), et des yeux plutôt ternes.

La langue était Pâle mais avec une pointe Rouge. Le pouls était Faible à droite et aux deux positions Pied, et le pouls du Cœur était relativement Vaste et très légèrement Remuant, c'est-à-dire qu'il était Vaste par rapport à toutes les autres positions du pouls, où il était Faible.

Diagnostic Au premier abord, l'ensemble des symptômes semble indiquer un vide de Yang de la Rate et du Rein. Alors que le vide de Yang de la Rate est évident (fatigue, selles molles, langue Pâle et pouls Faible à droite), il n'y a pas tellement de signes de vide de Yang du Rein. Les symptômes qui auraient pu orienter vers ce diagnostic sont les règles en retard, la frilosité pendant les règles, la stérilité, les lombalgies et les troubles de la mémoire. Cependant, une analyse plus fine montre que l'on peut expliquer différemment ces symptômes, même si un léger vide du Yang du Rein est effectivement présent. Tout d'abord, les lombalgies ont débuté après une chute et relèvent donc d'un problème structurel plutôt que d'un problème énergétique du Rein.

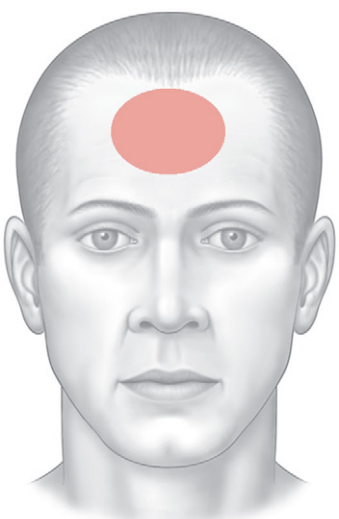


Figure 12.36 Zones correspondant à l'influence des parents et à la période 16-19 ans.

Les autres symptômes sont aussi en partie liés à l'influence du Cœur sur le Rein. Le Feu du Cœur (dans le sens de la théorie des Cinq Éléments) doit entrer en communication avec l'Eau du Rein : celle-ci doit monter pour nourrir le Yin du Cœur, alors que le Feu du Cœur doit descendre vers le Rein et le Réchauffeur Inférieur. Dans le cas présent, cette patiente avait eu de graves troubles émotionnels pendant son adolescence, probablement un mélange de choc et de tristesse, qui a provoqué un Feu du Cœur (dans le sens pathologique de cette expression). Ceci se déduit de l'aspect Vaste et Remuant du pouls du Cœur, de la tache sur le front, des yeux ternes et des rêves. Il est évident que le choc et la tristesse ont affecté le Cœur (provoquant des rêves de feu et des réveils en riant) et le Poumon (d'où les rêves d'immeubles et les réveils en pleurant). Interrogée à ce propos, elle a confirmé qu'elle avait eu des problèmes mais n'a pas souhaité s'étendre sur ce sujet. Ainsi, le Feu du Cœur est bloqué en haut et ne peut pas descendre entrer en relation avec le Rein et le Réchauffeur Inférieur, qui devient alors froid. C'était là la raison de la stérilité, des règles en retard, des caillots et de la sensation de frilosité.

Principe de traitement J'ai adopté comme principe de traitement de calmer l'Esprit et de diriger le Feu du Cœur vers le bas pour qu'il rejoigne le Rein. Dans ce cas, il ne s'agissait pas tant d'éliminer le Feu du Cœur que de rétablir la communication entre le Feu du Cœur et le Rein. Les chocs « ferment » le Cœur et le rendent plus petit, alors que la tristesse affaiblit le Qi du Cœur et du Poumon. La préparation devait donc comporter des plantes à saveur piquante pour ouvrir les orifices de l'Esprit, des plantes à saveur acide pour nourrir le Cœur et calmer l'Esprit, et des substances ayant un mouvement descendant pour calmer l'Esprit et faire descendre le Qi du Cœur vers le Réchauffeur Inférieur.

Traitement par les plantes Cette patiente était déjà traitée par acupuncture par un autre praticien qui me l'adressait pour un traitement par les plantes. J'ai utilisé ici une prescription magistrale spéciale pour son cas et non une préparation classique.

- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 9 g
- **Fu Shen** *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g

- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 9 g
- **Bai Zi Ren** *Semen Biotae orientalis* 6 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 3 g
- **Bai He** *Bulbus Lilii* 6 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 4 g
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 3 g
- **Rou Gui** *Cortex Cinnamomi cassiae* 1,5 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 2 g
- **Hong Zao** *Fructus Ziziphi* jujubae 3 fruits

Explication

- Dang Shen et Fu Shen tonifient la Rate. Fu Shen calme aussi l'Esprit.
- Yuan Zhi, Bai Zi Ren et Suan Zao Ren calment l'Esprit et nourrissent le Cœur. Yuan Zhi est piquante et ouvre les orifices du Cœur, alors que Bai Zi Ren et Suan Zao Ren sont respectivement sucrée et acide, et vont donc nourrir le Cœur et calmer l'Esprit.
- Bai He nourrit le Poumon, surtout quand il est affecté par la tristesse.
- Chang Pu ouvre les orifices de l'Esprit et contrebalance les effets des chocs.
- Huang Qin élimine la Chaleur du Cœur et calme l'Esprit. Il est utilisé en très petite dose, plus pour pénétrer dans le Cœur que pour en éliminer la Chaleur.
- Rou Gui sert ici à réchauffer le Feu de la Porte de la Vie, attirer le Feu du Cœur vers le bas, et rétablir la communication entre le Rein et le Cœur.
- Zhi Gan Cao et Hong Zao harmonisent.

Cette préparation fut prescrite, avec des variations minimes, pendant une période de 4 mois et elle a produit une amélioration nette de l'état mental de la patiente. Les rêves de feu ont disparu, et le sang menstruel est devenu normal.

Feu du Foie

Principe de traitement

Drainer le Feu du Foie, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-2 Xingjian, F-3 Taichong, GI-4 Hegu, V-18 Ganshu, Rte-6 Sanyinjiao, DM-18 Qiangjian, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, VB-15 Toulinqi, C-7 Shenmen, MC-7 Daling, P-3 Tianfu.

On pique ces points en dispersion ou en tonification.

Explication

- F-2 élimine le Feu du Foie.
- F-3 apaise le Foie et calme l'Esprit. Associé à GI-4 il a un puissant effet pour calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.
- V-18, point Shu du dos du Foie, élimine le Feu du Foie.
- Rte-6 nourrit le Yin et calme l'Esprit.
- DM-18 calme l'Esprit, régule le Foie et stabilise l'Âme Éthérée.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée dans les déséquilibres du Foie. VB-13 traite aussi la jalousie et les soupçons.
- VB-15 élimine la Chaleur, redonne de l'éclat aux yeux et stabilise l'Âme Éthérée.
- C-7 et MC-7 calment l'Esprit. MC-7 est en relation avec le Foie par l'intermédiaire des méridiens Jue Yin.
- P-3 harmonise le Foie et le Poumon et, selon *Explication des points d'acupuncture* (1654), ce point est particulièrement indiqué quand le Feu du Foie obstrue le Poumon et atteint la mémoire. Le texte dit aussi qu'il est indiqué quand la personne *« parle aux fantômes »*[11].

Traitement par les plantes

Préparation

XIE GAN AN SHEN WAN

Pilule qui draine le Foie et calme l'Esprit

Explication

Cette préparation, qui est une variante de Long Dan Xie Gan Tang *Décoction de gentiane qui draine le Foie*, a une action spécifique pour drainer le Foie et calmer l'Esprit. Elle est indiquée pour l'agitation mentale et l'irritabilité dues à un Feu du Foie avec, pour principaux symptômes, des sensations vertigineuses, des acouphènes, un visage et des yeux rouges, de la soif, des urines peu abondantes et foncées, des selles sèches, de l'insomnie, un sommeil perturbé par les rêves, une tendance aux accès de colère, des céphalées, une langue Rouge avec des bords plus rouges et un enduit jaune, et un pouls en Corde et Rapide.

Tableau psychique et émotionnel

La colère, la frustration, le ressentiment et la haine peuvent provoquer la montée du Yang du Foie et, avec le temps, un Feu du Foie. Ceci se produit tout particulièrement si la personne consomme une nourriture très grasse et boit de l'alcool. La personne est très colérique, impatiente, avec de l'agitation et de l'irritabilité mentales ; son sommeil est très perturbé par de violents rêves de batailles. Le Feu tourmente l'Âme Éthérée et rend la personne destructrice et agitée.

Parfois, cette situation peut évoluer et se transformer en dépression, surtout si la colère (en général tournée vers un membre de la famille) est retenue à l'intérieur pendant de nombreuses années. Dans ce cas, l'aspect de la personne, déprimée, sans entrain et parlant à voix basse, peut masquer la véritable origine du problème, et faire penser que la tristesse et le chagrin sont en cause. Cependant, la langue Rouge, avec des bords plus rouges et le pouls Rapide et en Corde indiquent clairement la véritable origine du problème, c'est-à-dire la colère.

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit – Feu, Feu du Foie

Principe de traitement
Drainer le Feu du Foie, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Points
F-2 Xingjian, F-3 Taichong, GI-4 Hegu, V-18 Ganshu, Rte-6 Sanyinjiao, DM-18 Qiangjian, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, VB-15 Toulinqi, C-7 Shenmen, MC-7 Daling, P-3 Tianfu. On pique ces points en dispersion ou en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
XIE GAN AN SHEN WAN
Pilule qui draine le Foie et calme l'Esprit

Cas clinique

Une femme de 40 ans, souffrait d'un asthme qui avait débuté peu après l'âge de 20 ans, à la suite de ce qu'elle appelait un « traumatisme émotionnel ». Elle se servait quotidiennement d'inhalateurs de Ventoline et de Bécotide, et prenait aussi des comprimés de Prednisolone. À l'évidence, les crises étaient déclenchées par les tensions émotionnelles et son asthme n'avait pas de composante allergique.

Elle se sentait très tendue et irritable, et ressentait souvent des douleurs sous la cage thoracique, du côté droit. Elle souffrait aussi d'un syndrome prémenstruel.

Elle avait la langue Rouge, plus rouge sur les bords, avec un enduit jaune (Photo 12.4) ; son pouls était Faible à droite et en Corde à gauche.

Diagnostic Le problème principal est ici une stagnation du Qi du Foie qui entraîne un Feu du Foie. La stagnation prolongée du Qi, sur de nombreuses années, produit souvent du Feu. Le Feu du Foie peut déborder dans la poitrine et s'opposer à la descente du Qi du Poumon, d'où l'asthme. Ce type d'asthme commence assez tard dans la vie (et non pendant l'enfance) et il est nettement lié aux tensions émotionnelles, comme c'est le cas ici. Le Feu du Foie se manifeste par les bords rouges de la langue, mais pas par beaucoup d'autres signes car il ne s'est pas produit de manière autonome mais vient de la stagnation du Qi du Foie. Les symptômes de stagnation du Qi du Foie sont ainsi présents, comme la douleur des hypochondres, l'irritabilité, le syndrome prémenstruel et le pouls en Corde à gauche.

Principe de traitement Quand le Feu du Foie provient d'une stagnation du Qi du Foie, il ne doit pas être drainé par des plantes froides et amères ou par des plantes qui purgent, mais seulement être éliminé par une association de plantes piquantes pour ouvrir et faire circuler le Qi, et par quelques plantes un peu amères pour éliminer.

Le principe de traitement est donc de faire circuler le Qi, d'éliminer le Feu du Foie, de restaurer la descente du Qi du Poumon, de calmer l'Esprit et de stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture P-7 Lieque, P-1 Zhongfu, VB-34 Yanglingquan, F-3 Taichong, F-14 Qimen, MC-7 Daling, MC-6 Neiguan, E-40 Fenglong, tous en harmonisation.

Explication
- P-7 et P-1 restaurent la descente du Qi du Poumon.
- VB-34, F-3 et F-14 font circuler le Qi du Foie. F-14, en particulier, fait circuler le Qi du Foie dans la poitrine.
- MC-7 et MC-6 calment l'Esprit, stabilisent l'Âme Éthérée, font circuler indirectement le Qi du Foie, restaurent la descente du Qi du Poumon et ouvrent la poitrine.
- E-40, surtout quand il est associé à MC-6, ouvre la poitrine et facilite la respiration.

Traitement par les plantes On a utilisé une variante de Si Ni San Poudre des quatre rébellions :
- **Chai Hu** *Radix Bupleuri* 6 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 9 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 3 g
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardéniae* 3 g
- **Xing Ren** *Semen Armeniacae* 6 g
- **Su Zi** *Fructus Perillae* 6 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 4 g
- **He Huan Pi** *Cortex Albizziae* 6 g

Explication

- Les quatre premières plantes forment Si Ni San.
- Huang Qin et Zhi Zi éliminent légèrement la Chaleur. Associées à des plantes piquantes pour faire circuler le Qi, elles éliminent le Feu du Foie dû à une stagnation du Qi du Foie.
- Xing Ren et Su Zi restaurent la descente du Qi du Poumon et améliorent l'asthme.
- Suan Zao Ren et He Huan Pi calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée.

Après 6 mois de traitement, cette patiente a pu cesser tous les médicaments ; elle se sentait beaucoup moins irritable et déprimée.

Glaires-Feu

Glaires-Feu de l'Estomac et du Cœur

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, harmoniser l'Estomac, ouvrir les orifices de l'Esprit, dégager le Cœur et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, E-25 Tianshu, VB-13 Benshen, E-8 Touwei, VB-18 Chengling, VB-15 Toulinqi, VB-17 Zhengying, V-20 Pishu, V-49 Yishe, MC-7 Daling, DM-20 Baihui.

On pique E-40 et MC-7 en dispersion, RM-12, V-20 et V-49 en tonification, et tous les autres points en harmonisation.

Explication

- E-40 dissout les Glaires, harmonise l'Estomac et calme l'Esprit.
- RM-12 et RM-9 tonifient la Rate pour dissoudre les Glaires.
- E-25 calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. C'est un point important pour les troubles psychiques et émotionnels survenant dans un contexte de Feu de l'Estomac ou de Glaires-Feu de l'Estomac.
- VB-13 ouvre les orifices de l'Esprit et calme l'agitation mentale.
- E-8 est un point local pour dissoudre les Glaires qui affectent la tête.
- VB-18 calme l'Esprit, arrête les idées obsessionnelles et traite les sensations vertigineuses.
- VB-15 calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et élimine la Chaleur.
- VB-17 calme l'Esprit et favorise la concentration. Associé à E-40, il élimine les Glaires de la tête et dégage l'Esprit.
- V-20 tonifie la Rate pour dissoudre les Glaires.
- V-49 renforce l'Intellect et dégage l'Esprit.
- MC-7 calme l'Esprit et dissout les Glaires-Feu du Cœur.
- DM-20 dégage l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

WEN DAN TANG

Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Explication

Cette préparation, déjà présentée dans le paragraphe consacré à l'*Obstruction de l'Esprit*, dissout les Glaires-Chaleur de l'Estomac et du Cœur.

Tableau psychique et émotionnel

L'inquiétude et l'excès de réflexion nouent le Qi ; après un long moment, cette perturbation de la circulation du Qi permet la formation des Glaires. D'autre part, quand le Qi est noué pendant longtemps, il se transforme facilement en Feu. Le Feu, à son tour, en brûlant, condense les liquides organiques et peut amener à la formation d'encore plus de Glaires.

Les Glaires-Feu embrument et en même temps agitent l'Esprit. L'aspect Glaires est responsable de confusion mentale, de troubles de la mémoire, de sensations vertigineuses et, dans les cas graves, de confusion mentale totale avec perte de la faculté de compréhension. L'aspect Feu est responsable de l'agitation mentale et physique, de l'insomnie, d'une sensation d'énervement dans la poitrine, de l'anxiété et, dans les cas graves, de crises de manie. À l'heure actuelle, on utilise largement cette préparation pour la psychose maniaco-dépressive.

Dans ce cas, les Glaires-Feu affectent l'Estomac, le Cœur et la Vésicule Biliaire ; au niveau du Cœur, l'Esprit est embrumé et il y a de la confusion mentale, au niveau de la Vésicule Biliaire, l'Âme Éthérée ne peut plus retourner au Foie la nuit, d'où l'insomnie. L'atteinte de l'Âme Éthérée provoque aussi de la dépression et une perte de la faculté d'orienter sa vie.

Évidemment, des repas irréguliers jouent un rôle important dans l'apparition de ce tableau ; on le rencontre souvent chez des cadres très actifs qui mangent à n'importe quelle heure, ou à toute vitesse tout en travaillant, ou tard le soir.

Modifications

- S'il y a un Feu du Cœur évident, ajouter Huang Lian *Rhizoma Coptidis.*
- Si l'obstruction de l'Esprit par les Glaires est très marquée, ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Yuan Zhi *Radix Polygalae.*
- Si l'agitation mentale et l'anxiété sont prononcées, ajouter Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* et Zhen Zhu Mu *Concha Margaritiferae.*
- Si l'insomnie est marquée, ajouter Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori.*

RÉSUMÉ

Instabilité de l'Esprit – Glaires-Feu, Glaires-Feu du Cœur et de l'Estomac

Principe de traitement
Dissoudre les Glaires, harmoniser l'Estomac, ouvrir les orifices de l'Esprit, dégager le Cœur et calmer l'Esprit.

Points
E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, E-25 Tianshu, VB-13 Benshen, E-8 Touwei, VB-18 Chengling, VB-15 Toulinqi, VB-17 Zhengying, V-20 Pishu, V-49 Yishe, MC-7 Daling, DM-20 Baihui. On pique E-40 et MC-7 en dispersion, RM-12, V-20 et V-49 en tonification, et tous les autres points en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Cas clinique

Une femme de 54 ans se plaignait d'une dépression ancienne et d'anxiété depuis l'âge de 10 ans. Elle avait eu une enfance très malheureuse et éprouvait un profond ressentiment à l'égard de son père. Elle avait été sous antidépresseurs (de la famille des tricycliques) pendant plusieurs années, et elle avait récemment cessé de prendre des tranquillisants (Valium). Malgré les antidépresseurs, elle se sentait toujours très déprimée et elle décrivait sa situation comme « un nuage noir qui était au-dessus de sa tête ». Elle se sentait aussi extrêmement anxieuse et son sommeil était très agité. Elle présentait aussi de graves crises de céphalées lancinantes du front ; elle avait tendance à présenter des catarrhes. Elle avait la langue Pourpre Rougeâtre, Raide, Gonflée avec une fissure de type Estomac au centre et un enduit épais, collant et jaune (Photo 12.5). Elle avait le pouls en Corde, Glissant et Plein.

Diagnostic Cette patiente présente deux tableaux principaux : des Glaires-Feu qui affectent l'Estomac et le Cœur, et des stases de Sang. Ces deux tableaux, qui agitent l'Esprit et l'Âme Éthérée, sont responsables de la dépression et de l'anxiété.

Traitement Le principe de traitement a été de dissoudre les Glaires, de drainer le Feu, de faire circuler le Sang, de calmer l'Esprit et de stabiliser l'Âme Éthérée. Je ne l'ai traitée que par phytothérapie, avec une préparation dérivée de Wen Dan Tang Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire.

- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 5 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae en Taeniam* 6 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
- **Sheng Jiang** *Rhizoma Zingiberis officinalis recens* 5 tranches
- **Da Zao** *Fructus Jujubae* 1 fruit
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 6 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 4 g
- **He Huan Pi** *Cortex Albizziae* 6 g
- **Yu Jin** *Tuber Curcumae* 6 g

Explication

- Les huit premières plantes constituent la préparation d'origine, qui dissout les Glaires-Chaleur de l'Estomac et du Cœur.
- Yuan Zhi et Suan Zao Ren calment l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit. Ces deux plantes vont particulièrement bien ensemble puisque l'une est piquante et l'autre acide.
- He Huan Pi et Yu Jin redonnent de la vigueur au Sang, ouvrent les orifices de l'Esprit et soulagent la dépression.

Cette patiente a été traitée par la préparation ci-dessus, avec des variantes, pendant 9 mois, au bout desquels elle s'est sentie nettement mieux et a pu arrêter complètement les antidépresseurs.

AFFAIBLISSEMENT DE L'ESPRIT

Ce tableau se manifeste par un épuisement physique et mental, de la dépression, une perte de la volonté et des initiatives, de l'insomnie (réveil précoce), une légère anxiété, des troubles de la mémoire, un manque d'envie de parler et du pessimisme.

Par rapport aux cadres de l'Esprit Instable ou Obstrué, les tableaux d'Affaiblissement de l'Esprit sont plus souvent la conséquence que la cause d'un déséquilibre des organes internes et du Qi et du Sang. Par exemple, l'Esprit peut facilement être affaibli après une longue maladie chronique, après des grossesses trop nombreuses et trop rapprochées, ou après une vie de surmenage qui a gravement épuisé le Qi et l'Essence.

Les tableaux qui provoquent l'affaiblissement de l'Esprit sont le vide de Qi, le vide de Sang ou le vide de Yin.

Le principe de traitement est de nourrir le Qi, le Yang, le Sang ou le Yin, de calmer l'Esprit et de renforcer la Volonté.

Vide de Qi et de Sang

Vide de Qi

Principe de traitement

Tonifier le Qi, renforcer l'Esprit.

Acupuncture

Points

E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai, RM-6 Qihai, V-20 Pishu, V-21 Weishu, DM-20 Baihui, C-7 Shenmen, P-3 Tianfu, V-15 Xinshu, V-13 Feishu, V-44 Shentang et V-42 Pohu.

On pique tous ces points en tonification ; on peut utiliser des moxas.

Explication

- E-36, Rte-3, V-20 et V-21 tonifient le Qi de la Rate et de l'Estomac. Comme la Rate et l'Estomac sont la source du Qi Postnatal, on doit toujours les tonifier en cas de vide de Qi.
- RM-6 tonifie le Qi Originel.
- DM-20 dégage l'Esprit et améliore l'humeur.
- C-7 calme l'Esprit.
- V-15, en moxas directs, tonifie le Qi du Cœur, dégage l'Esprit et améliore l'humeur.
- V-13 tonifie le Qi du Poumon, et on le choisit en cas de vide de Qi du Poumon, comme c'est le cas quand la tristesse est à l'origine de ce tableau.
- V-44 tonifie le Cœur et calme et dégage l'Esprit.
- V-42 tonifie le Poumon et stabilise l'Âme Corporelle qui souffre de la tristesse et du chagrin.

Traitement par les plantes

Préparation

AN SHEN DING ZHI WAN

Pilule pour calmer l'Esprit et stabiliser la Volonté

Explication

Cette préparation tonifie le Qi, renforce le Qi Originel, calme et dégage l'Esprit, et améliore l'humeur. On s'en sert pour le vide chronique de Qi qui affecte l'Esprit et le rend d'une part agité, et d'autre part confus et déprimé. Les principaux symptômes peuvent en être une extrême fatigue, une absence d'envie de parler, un léger essoufflement, une perte de l'appétit, un sommeil agité avec des rêves désagréables, des palpitations, une voix faible, une langue Pâle et un pouls Vide ou Faible.

Il faut préciser que cette préparation contient une substance minérale (Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi*) qui est interdite dans les pays de l'Union européenne. Merci de consulter l'annexe 2 pour trouver par quoi la remplacer.

Tableau psychique et émotionnel

Ce tableau provient soit d'un vide de Qi faisant suite à une maladie chronique, soit de troubles émotionnels qui affectent le Qi. La tristesse, le chagrin et les regrets sont les causes les plus fréquentes de cette pathologie. Ces émotions entraînent un épuisement du Qi du Poumon et du Cœur. La personne se sent très fatiguée, déprimée, et dort mal. Elle manque aussi de motivation.

Préparation

DING ZHI WAN

Pilule qui stabilise la Volonté

Explication

Cette préparation est très proche de la précédente, si ce n'est qu'elle n'a pas d'action puissante pour calmer l'Esprit en raison de l'absence de Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi.* Elle tonifie le Qi, renforce le Qi Originel, calme et dégage l'Esprit et améliore l'humeur. On l'utilise pour les vides chroniques de Qi qui affectent l'Esprit, le rendant confus et déprimé. Les principales manifestations sont une extrême fatigue, une absence d'envie de parler, un léger essoufflement, une perte de l'appé-

tit, des palpitations, une voix faible, une langue Pâle, et un pouls Vide ou Faible.

Tableau psychique et émotionnel
Comme nous l'avons vu dans le cas précédent, ce tableau provient soit d'un vide de Qi consécutif à une maladie chronique, soit d'un trouble psychique et émotionnel qui affecte le Qi. Les causes les plus probables de cet état sont la tristesse, le chagrin et les regrets, qui produisent un épuisement du Qi du Poumon et du Cœur. La personne se sent très faible et déprimée, et elle manque aussi de motivation.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Qi et de Sang, vide de Qi

Principe de traitement
Tonifier le Qi, renforcer l'Esprit.

Points
E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai, RM-6 Qihai, V-20 Pishu, V-21 Weishu, DM-20 Baihui, C-7 Shenmen, P-3 Tianfu, V-15 Xinshu, V-13 Feishu, V-44 Shentang et V-42 Pohu. On pique tous ces points en tonification ; on peut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes

Préparation
AN SHEN DING ZHI WAN
Pilule pour calmer l'Esprit et stabiliser la Volonté

Préparation
DING ZHI WAN
Pilule qui stabilise la Volonté

Cas clinique

Une femme de 41 ans souffrait de ballonnements abdominaux, d'éructations, de constipation et de douleurs des hypochondres. Ses règles ne débutaient pas franchement et étaient douloureuses. Le sang menstruel était foncé avec quelques caillots. Elle se plaignait aussi d'un syndrome prémenstruel et d'irritabilité.

Elle ressentait une anxiété vague la nuit, avec une sensation de constriction dans la poitrine. Quelques années auparavant, elle avait traversé une période difficile sur le plan émotionnel et avait éprouvé une grande tristesse. Elle avait le teint pâle et les yeux légèrement ternes. Le corps de la langue était de couleur normale, avec des marques de dents sur les bords. Elle avait le pouls très Faible et Fin à la position du Poumon, et légèrement en Corde du côté gauche.

Diagnostic La plupart des symptômes orientent vers une stagnation du Qi et du Sang du Foie : ballonnements abdominaux, éructations, douleurs des hypochondres, règles douloureuses avec sang foncé et syndrome prémenstruel. Cependant, le pouls très Fin à la position du Poumon, l'anxiété la nuit, le teint pâle et les marques de dents sur la langue font penser à un vide de Qi du Poumon. Et ceci, associé au fait que les bords de la langue ne sont pas Rouges, montre que le problème principal est que le Qi du Poumon, déficient, ne contrôle pas le Foie (le Métal insulte le Bois, dans la Théorie des Cinq Éléments), ce qui engendre une stagnation du Qi du Foie. La sensation d'anxiété vague la nuit est due à l'agitation de l'Âme Corporelle en raison du vide de Qi du Poumon. Ce vide de Qi du Poumon est évidemment dû à la période de grande tristesse vécue quelques années auparavant.

Principe de traitement Tonifier le Qi du Poumon, stabiliser l'Âme Corporelle et l'Âme Éthérée et faire circuler le Qi du Foie.

Traitement par les plantes Cette patiente n'a pas reçu de préparation classique mais une prescription spécifiquement élaborée pour elle :

- **Bai He** *Bulbus Lilii* 9 g
- **Mai Men Dong** *Tuber Ophiopogonis* 6 g
- **Bei Sha Shen** *Radix Glehniae* 6 g
- **Huang Qi** *Radix Astragali* 6 g
- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 9 g
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae* 4 g
- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 9 g
- **Yi Mu Cao** *Herba Leonori* 4 g
- **Yu Jin** *Tuber Curcumae* 6 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

Explication

- Bai He, Mai Men Dong et Bei Sha Shen nourrissent le Yin du Poumon. Bien que la patiente ne souffrît pas d'un vide de Yin du Poumon, j'ai utilisé ces plantes ici pour nourrir et stabiliser l'Âme Corporelle et soulager la tristesse.

- Huang Qi et Dang Shen tonifient le Qi du Poumon et de la Rate. On doit tonifier le Qi de la Rate en suivant le principe qui veut que l'on renforce la Terre pour fortifier le Métal.
- Wu Wei Zi tonifie le Qi et le Yin du Poumon, et stabilise l'Âme Corporelle.
- Shu Di, Bai Shao et Yi Mu Cao harmonisent le Sang du Foie. Bai Shao est acide et absorbante et, associée à Gan Cao, elle arrête les douleurs, calme l'Esprit et modère les besoins urgents.
- Yu Jin fait circuler le Sang du Foie, ouvre les orifices de l'Esprit et soulage la dépression.
- Zhi Gan Cao, en quantité plus importante qu'à l'habitude, est associée à Bai Shao, comme signalé ci-dessus.

Après avoir pris cette prescription pendant 2 semaines, les ballonnements abdominaux se sont améliorés, ainsi que les éructations et la constipation. Elle se sentait plus calme le soir et plus gaie, mais elle était aussi d'humeur plus changeante, avec des hauts et des bas. J'ai attribué cela à la présence de Yu Jin dans la préparation car cette plante piquante et chaude a une forte action de mobilisation du Qi et du Sang du Foie. La seconde prescription était :

- **Bai He** *Bulbus Lilii* 6 g
- **Bei Sha Shen** *Radix Glehniae* 6 g
- **Mai Men Dong** *Tuber Ophiopogonis* 6 g
- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 6 g
- **Hou Po** *Cortex Magnoliae officinalis* 6 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
- **Su Ye** *Folium Perillae* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 4 g
- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi* 4 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 3 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 6 g
- **Da Zao** *Fructus jujubae* 5 fruits

Explication

- Nous avons déjà parlé ci-dessus des quatre premières plantes.
- Hou Po, Ban Xia, Su Ye et Fu Ling forment Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia*, qui fait circuler le Qi du Foie dans la poitrine et fait descendre le Qi du Poumon et de l'Estomac. Elle est particulièrement efficace pour traiter la dépression, l'humeur changeante et la tristesse liées au Poumon.
- Xiang Fu et Suan Zao Ren font circuler le Qi du Foie et stabilisent l'Âme Éthérée. On les associe car l'une est piquante et fait circuler, et l'autre est acide et absorbe.
- Zhi Gan Cao et Bai Shao arrêtent la douleur, harmonisent le Foie et modèrent les besoins urgents.
- Da Zao harmonise.

Après avoir prescrit cette préparation à 3 reprises, la patiente allait beaucoup mieux à tous les points de vue et ses règles étaient devenues indolores.

Vide de Qi et de Sang

Principe de traitement

Tonifier le Qi, nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, V-20 Pishu, V-21 Weishu, DM-20 Baihui, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, V-15 Xinshu et V-44 Shentang.

On pique tous ces points en tonification ; on peut utiliser des moxas.

Explication

- E-36, Rte-6, V-20 et V-21 tonifient le Qi de l'Estomac et de la Rate. Comme l'Estomac et la Rate sont la source du Qi Postnatal, on doit toujours les tonifier en cas de vide de Qi. Rte-6 nourrit aussi le Sang, calme l'Esprit et favorise le sommeil.
- RM-4 tonifie le Qi Originel et nourrit le Sang.
- DM-20 dégage l'Esprit et améliore l'humeur.
- C-7 calme l'Esprit.
- RM-15 calme l'Esprit et nourrit le Sang du Cœur.
- V-15, en moxas directs, tonifie le Qi du Cœur, dégage l'Esprit et améliore l'humeur.
- V-44 tonifie le Cœur, et calme et dégage l'Esprit.

Traitement par les plantes

Prescription

GUI PI TANG

Décoction qui tonifie la Rate

Explication

Cette préparation, d'utilisation courante, est excellente pour tonifier le Qi de la Rate et le Sang du Cœur, et calmer l'Esprit. À côté de ses effets pour calmer l'Esprit, elle dégage et stimule aussi celui-ci, aide la mémoire, la pensée et la concentration. Les principales manifestations qui lui correspondent sont des palpitations, de la fatigue, un teint pâle, de l'insomnie (difficulté à s'endormir),

des troubles de la mémoire, un mauvais appétit, des ménorragies chez les femmes (preuve que le Qi de la Rate ne retient pas le Sang), une langue Pâle et un pouls Faible et Rugueux.

Tableau psychique et émotionnel

L'inquiétude et l'excès de réflexion, sur une longue période, blessent la Rate et le Cœur, et conduisent à un vide de Qi de la Rate et du Sang du Cœur. Cet état affaiblit l'Esprit qui se trouve privé de résidence. Le patient est alors fatigué et déprimé, et il a du mal à s'endormir. L'Esprit contrôle la mémoire et la pensée, et il y a donc des difficultés de mémoire et de concentration, et une lenteur de la pensée. Un autre aspect de ce tableau est la présence de pensées obsessionnelles ou de phobies qui sont dues au vide de la Rate et du Sang. La Rate contrôle la pensée, l'intelligence et la concentration et, quand elle est déséquilibrée, ces mêmes propriétés peuvent générer des pensées obsessionnelles ou des phobies.

Modifications

- Si le vide de Sang est marqué, ajouter Shu Di Huang *Radix Rehmanniae glutinosae preparata*. Avec l'ajout de cette plante, la préparation s'appelle alors Hei Gui Pi Tang *Décoction noire qui tonifie la Rate*.

Préparation

SHI WEI WEN DAN TANG

Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire

Explication

Cette préparation est une variante de Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*, dont elle garde les composants qui dissolvent les Glaires, mais qui a perdu les éléments qui éliminent la Chaleur. De plus, cette préparation tonifie le Qi et le Sang. Les principaux symptômes qui lui correspondent sont de la fatigue, la perte de l'appétit, des difficultés de mémoire, de la timidité, de l'insomnie, des palpitations, une légère anxiété, une tendance à sursauter, une langue Pâle et un pouls Faible ou Rugueux.

Contrairement à la précédente, cette préparation traite aussi toute transpiration venant d'une éventuelle Chaleur Vide due à un vide de Sang. C'est là une chose tout à fait possible, plus fréquente chez les femmes. Dans la préparation, cette fonction est assurée par Wu Wei Zi et Suan Zao Ren.

Une autre différence importante par rapport à la préparation précédente est que celle-ci traite également les Glaires ; elle est donc adaptée pour traiter aussi bien la confusion mentale que l'anxiété et l'agitation.

Tableau psychique et émotionnel

L'inquiétude et l'excès de réflexion vident la Rate et le Cœur, ce qui conduit au vide de Qi et de Sang. L'Esprit perd sa résidence et la personne se sent épuisée, déprimée et anxieuse. Le vide de Qi de la Rate entraîne la formation de Glaires qui embrument l'Esprit et provoquent une confusion de la pensée et des idées obsessionnelles. Le vide de Sang provoque de l'insomnie, des troubles de la mémoire, de la timidité et une tendance à sursauter facilement.

Préparation

GAN MAI DA ZAO TANG

Décoction de réglisse, de blé et de jujube

Explication

Cette préparation intéressante a fait l'objet de bien des spéculations et de différentes interprétations. Fondamentalement, elle tonifie le Qi du Cœur et elle calme l'Esprit. On peut aussi s'en servir pour traiter le vide de Yin du Cœur avec Chaleur Vide, mais seulement si la Chaleur Vide n'est pas telle qu'elle impose l'utilisation de plantes amères et froides, pour éviter de léser encore plus le Qi. D'autre part, le vide de Qi n'est pas marqué au point de demander des plantes qui tonifient puissamment, d'où l'action de tonification douce de ces trois substances. Ce qui singularise donc cette préparation est qu'elle est assez tonifiante, mais pas au point d'aggraver une éventuelle Chaleur Vide. Tous ses composants sont sucrés et cette saveur apaise le Foie. C'est pourquoi cette préparation est également considérée comme pouvant traiter la stagnation du Qi du Foie qui peut être associée au vide de Qi du Cœur.

Tableau psychique et émotionnel

Tous les symptômes qui relèvent normalement de cette préparation sont de nature psychique ou émotionnelle. Les soucis, l'excès de joie, les désirs intenses, l'amour et l'excès de réflexion peuvent tous léser le Qi du Cœur et produire ce tableau. Les principaux symptômes en sont l'inquiétude, l'anxiété, la tristesse, les pleurs, l'insomnie, la dépression, l'incapacité à se contrôler, les bâillements, les gémissements, le fait de se parler à soi-même, la désorientation, le pouls Faible et la langue Pâle. La langue peut être Rouge sans enduit s'il y a un vide de Yin du Cœur. Dans les cas graves, cela peut correspondre à la phase dépressive de la psychose maniaco-dépressive.

On ajoute souvent cette préparation dans son ensemble à d'autres prescriptions pour traiter les symptômes ci-dessus.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Qi et de Sang, vide de Qi et de Sang

Principe de traitement
Tonifier le Qi, nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

Points
E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, V-20 Pishu, V-21 Weishu, DM-20 Baihui, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, V-15 Xinshu et V-44 Shentang. On pique tous ces points en tonification ; on peut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes
Prescription
GUI PI TANG
Décoction qui tonifie la Rate

Préparation
SHI WEI WEN DAN TANG
Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire

Préparation
GAN MAI DA ZAO TANG
Décoction de réglisse, de blé et de jujube

Vide de Yang

Vide de Yang du Rein

Principe de traitement
Tonifier et réchauffer le Yang, fortifier le Rein, calmer l'Esprit et améliorer l'humeur.

Acupuncture

Points
V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, DM-4 Mingmen, DM-14 Dazhui, RM-4 Guanyuan, Rn-3 Taixi, Rn-7 Fuliu, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui, V-8 Luoque, V-10 Tianzhu.

On pique tous en tonification, sauf les points de la tête que l'on traite en général en harmonisation. On doit utiliser des moxas.

Explication
- V-23 tonifie le Yang du Rein.
- V-52 tonifie le Rein et renforce la Volonté.
- DM-4, avec des moxas directs, tonifie fortement le Feu de la Porte de la Vie et améliore l'humeur.
- DM-14, en moxas directs, tonifie le Yang et améliore l'humeur.
- RM-4 nourrit le Rein et calme l'Esprit.
- Rn-3 et Rn-7 tonifient le Yang du Rein. Rn-7 en particulier, peut éliminer les œdèmes, conséquence possible du vide de Yang du Rein.
- E-36 et Rte-6 tonifient la Rate et l'Estomac pour améliorer la vitalité générale. En particulier, Rte-6 nourrit aussi le Yin, et il est donc indiqué dans les cas complexes de vide de Yang et de Yin du Rein.
- DM-20 élève le Yang, améliore la mémoire et la concentration, et améliore le moral.
- V-8 calme l'Esprit, améliore le moral et renforce la mémoire.
- V-10 dégage l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation
YOU GUI WAN
Pilule qui restaure le [Rein] *droit*

Explication
Voilà une excellente préparation pour tonifier le Yang du Rein et le Feu de la Porte de la Vie, avec les manifestations mentales qui s'y associent. Les principaux symptômes physiques sont des lombalgies, une faiblesse des genoux, des troubles de la mémoire, une grande fatigue, une sensation de froid aux jambes et aux lombes, des mictions fréquentes d'urines pâles, une langue Pâle et Gonflée, et un pouls Faible et Profond. Deux raisons font préférer cette préparation à Jin Gui Shen Qi Wan *Pilule du Coffret d'Or pour le Qi du Rein*. Tout d'abord, elle nourrit aussi le Sang, ce qui fait qu'elle convient mieux aux femmes (en raison de la présence de Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* et de Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*), et ensuite parce qu'elle est plus efficace sur les aspects mentaux du vide de Yang du Rein (en raison de la présence de Du Zhong *Cortex Eucommiae* et de Lu Jiao Jiao *Colla Cornu Cervi*).

Il faut préciser que cette préparation contient Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* et Lu Jiao Jiao *Colla Cornu Cervi*, dont l'usage est interdit dans les pays de l'Union européenne. On peut simplement supprimer Fu Zi de la préparation et augmenter le dosage de Rou Gui *Cortex Cinnamomi*. On peut aussi supprimer Lu Jiao Jiao sans altérer de façon trop importante les effets de cette préparation.

Tableau psychique et émotionnel
La peur, les chocs et le sentiment de culpabilité peuvent blesser le Rein et provoquer cette pathologie. Cependant, elle est souvent le résultat plutôt que la cause du

vide de Yang du Rein. Le Yang du Rein peut être affaibli par une maladie chronique, le surmenage, un travail physique et des efforts trop importants pour soulever des charges lourdes, et une activité sexuelle excessive.

La personne se sent physiquement et mentalement épuisée, elle est déprimée et manque de volonté et d'esprit d'initiative. Elle a pratiquement perdu tout espoir de s'améliorer ou de démarrer ou de changer quoi que ce soit dans sa vie. Tout demande trop d'efforts.

Cet état se caractérise non seulement par le vide de Yang du Rein mais aussi par un vide de l'Essence. L'Essence du Rein est la base matérielle de toutes les activités physiologiques du Rein. L'Essence a un aspect Yin et un aspect Yang et, dans ce cas, c'est son aspect Yang qui souffre de vide. Comme l'Essence est la base des Trois Trésors que sont l'Essence, le Qi et l'Esprit, le vide de son aspect Yang provoque un épuisement extrême et de la dépression.

Modifications

- En cas de symptômes mixtes de vide de Yang et de Yin (chose qui se produit très souvent) diminuer de moitié la dose de Fu Zi et de Rou Gui pour la ramener à 1,5 g pour chacune, et remplacer Shu Di Huang par Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Yang, vide de Yang du Rein

Principe de traitement
Tonifier et réchauffer le Yang, fortifier le Rein, calmer l'Esprit et améliorer l'humeur.

Points
V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, DM-4 Mingmen, DM-14 Dazhui, RM-4 Guanyuan, Rn-3 Taixi, Rn-7 Fuliu, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui, V-8 Luoque, V-10 Tianzhu. On pique tous en tonification, sauf les points de la tête que l'on traite en général en harmonisation. On doit utiliser des moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
YOU GUI WAN
Pilule qui restaure le [Rein] *droit*

Cas clinique

Une femme de 46 ans se plaignait de nycturie. Elle devait se lever jusqu'à sept fois par nuit pour uriner. Elle avait en général des urines pâles ; quand elle s'éveillait la nuit, elle avait la bouche sèche. Elle avait des lombalgies et se sentait en général frileuse, bien qu'elle puisse parfois ressentir de la chaleur au visage.

Elle avait la langue un peu Pâle avec une pointe Rouge comportant des points rouges (Photo 12.6). Elle avait le pouls Faible aux deux positions du Rein, à droite et à gauche.

Diagnostic C'est un tableau net de vide de Yang du Rein. Et bien que ce soit là le tableau dominant, il existe aussi un tout début de vide de Yin du Rein qui se manifeste par la bouche sèche la nuit et les quelques bouffées de chaleur.

Interrogée sur son passé et sur ce qui avait pu faire apparaître cet état, elle dit que pendant la guerre, alors qu'elle était enfant, elle avait été évacuée et avait vécue dans une famille qui ne l'avait pas bien traitée. Elle était restée là de l'âge de 4 ans à l'âge de 8 ans. Ses parents adoptifs l'intimidaient et elle avait souvent peur. À cette époque elle a présenté une énurésie nocturne qui n'a disparu que vers l'âge de 13 ans. C'est là un exemple flagrant de l'effet sur le Rein de la peur dans l'enfance. C'est elle qui a produit chez cette personne un vide de Yang du Rein qui a persisté durant toute sa vie.

Principe de traitement Tonifier le Yang du Rein, contenir l'Essence, renforcer le Volonté et calmer l'Esprit.

Acupuncture J'ai tonifié les points suivants :

- V-23 Shenshu, DM-4 Mingmen (avec des moxas), RM-4 Guanyuan (moxas) et Rn-3 Taixi pour tonifier le Yang du Rein et renforcer la Volonté.
- MC-7 Daling et RM-15 pour calmer l'Esprit.

Traitement par les plantes Je lui ai uniquement prescrit une préparation commercialisée, Jin Suo Gu Jing Wan *Pilule du cadenas d'or pour stabiliser l'Essence* :

- **Qian Shi** *Semen Euryales*
- **Lian Xu** *Stamen Nelumbinis*
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia* (calcinée)
- **Mu Li** *Concha ostreae* (calcinée)
- **Lian Zi** *Semen Nelumbinis*
- **Sha Yuan Ji Li** *Semen Astragali membranacei*

Ce remède est plus astringent que tonifiant. Il traite la Branche en retenant les urines, mais pas la Racine, c'est-à-dire le vide de Yang du Rein. Il convient donc de l'utiliser en association avec le traitement par acupuncture, qui est destiné à traiter la Racine.

Vide de Sang

Principe de traitement Nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

Traitement par les plantes

On applique ici les mêmes préparations que celles indiquées pour le vide de Sang dans la partie consacrée à l'*Instabilité de l'Esprit*.

Vide de Yin

Vide de Yin du Rein

Principe de traitement
Nourrir le Yin, calmer l'Esprit et améliorer l'humeur.

Acupuncture

Points
Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, DM-20 Baihui. On pique tous ces points en tonification.

Explication
- Rn-3, Rn-6, Rte-6 et RM-4 nourrissent le Yin du Rein et calment l'Esprit.
- V-23 et V-52 tonifient le Rein et renforcent la Volonté. Bien que V-23 tonifie mieux le Yang du Rein, on l'ajoute ici pour ses effets mentaux sur l'amélioration de l'humeur.
- DM-20 améliore l'humeur et soulage la dépression.

Traitement par les plantes

On peut appliquer ici toutes les préparations mentionnées pour le vide de Yin dans le cadre de l'Instabilité de l'Esprit. Cependant, ces prescriptions mettent l'accent sur calmer l'Esprit, alors que dans le cadre de l'Affaiblissement de l'Esprit, on doit mettre l'accent sur restaurer la clarté de l'Esprit et améliorer l'humeur. On doit donc les adapter en ajoutant des plantes qui nourrissent plus le Yin, comme Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*, Mai Men Dong *Tuber Ophiopogonis* ou Tian Men Dong *Tuber Asparagi*.

Les préparations qui suivent nourrissent le Yin en mettant l'accent sur améliorer l'humeur plutôt que calmer l'Esprit.

Préparation
LIU WEI DI HUANG WAN
Pilule aux six substances avec de la rehmannia

Explication
C'est la plus célèbre des préparations pour nourrir le Yin. La peur, le sentiment de culpabilité et les chocs peuvent affaiblir le Rein. En particulier, le sentiment de culpabilité, quand il persiste de nombreuses années, a un effet très destructeur et peut mener au vide du Rein. Les principales manifestations qui correspondent à cette préparation sont des sensations vertigineuses, des acouphènes, des lombalgies, des transpirations nocturnes, une bouche sèche, une chaleur des cinq cœurs, de l'épuisement, un teint foncé, un corps mince, des cheveux secs, une langue Rouge sans enduit et pouls Flottant et Vide.

Tableau psychique et émotionnel
Ici encore, ce tableau peut survenir soit comme conséquence de troubles émotionnels dus à des chocs, à de la peur ou à un sentiment de culpabilité, soit comme le résultat d'un vide du Yin et de l'Essence du Rein.

La personne se sent totalement épuisée et déprimée, et elle manque de volonté et d'esprit d'initiative. Contrairement à ceux qui souffrent d'un vide de Yang du Rein avec des signes psychiques identiques, ceux qui ont un vide de Yin du Rein sont un peu plus agités, mal à l'aise et remuants. Ils ont aussi tendance à se plaindre plus.

L'Essence est la base des Trois Trésors que sont l'Essence, le Qi et l'Esprit et, quand elle souffre de vide, l'Esprit et la Volonté souffrent aussi, d'où l'épuisement, la dépression et le désespoir.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Yin, vide de Yin du Rein

Principe de traitement
Nourrir le Yin, calmer l'Esprit et améliorer l'humeur.

Points
Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, DM-20 Baihui. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
LIU WEI DI HUANG WAN
Pilule aux six substances avec de la rehmannia

Vide de Yin du Poumon et du Rein

Principe de traitement Nourrir le Yin du Poumon et du Rein, renforcer la Volonté, stabiliser l'Âme Corporelle.

Acupuncture

Points

P-9 Taiyuan, P-5 Chize, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, P-7 Lieque et Rn-6 Zhaohai, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-42 Pohu.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- P-9 tonifie le Yin du Poumon.
- P-5 nourrit l'Eau du Poumon et il est indiqué, selon *Explication des points d'acupuncture* (1654), quand la tristesse a affecté le Poumon et causé une sècheresse de cet organe, et que la personne pleure beaucoup[12].
- Rn-3 et RM-4 nourrissent le Yin du Rein et calment l'Esprit.
- P-7 et Rn-6 ouvrent le Vaisseau Directeur, nourrissent le Yin du Poumon et du Rein, et ont des effets bénéfiques sur la gorge.
- V-23 et V-52 tonifient le Rein et renforcent la Volonté.
- V-42 tonifie le Poumon et stabilise l'Âme Corporelle.

Traitement par les plantes

Préparation

MAI WEI DI HUANG WAN

Pilule d'ophiopogon, de schisandra et de rehmannia

Explication

C'est une variante de la préparation précédente avec l'ajout de Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* et de Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*, qui nourrissent le Yin du Poumon. Les principales manifestations physiques, en plus de celles qui correspondent à Liu Wei Di Huang Wan, sont donc une toux sèche, une gorge sèche, un léger essoufflement et éventuellement des crachats striés de sang.

Tableau psychique et émotionnel

Toutes les caractéristiques psychiques et émotionnelles du cas précédent s'appliquent ici. La principale différence réside dans le fait qu'ici l'Âme Corporelle est affectée et que cette situation peut être causée par des émotions qui blessent le Poumon comme la tristesse, l'inquiétude et le chagrin.

Au niveau des manifestations psychiques et émotionnelles, la personne va probablement somatiser ses émotions sous forme de sécheresse de la peau avec éruptions cutanées.

La personne tendra aussi à être plus mélancolique, triste et à s'accrocher avec nostalgie au passé.

Préparation

DI PO TANG

Décoction pour la Terre et l'Âme Corporelle

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Poumon, ancre l'Âme Corporelle dans le Poumon et soumet le Qi rebelle du Poumon.

Tableau psychique et émotionnel

Cette préparation vient du *Traité des maladies du Sang* (1884) et elle est destinée à la confusion mentale et à l'agitation qui se produisent quand l'Âme Corporelle n'est pas stable.

Le patient est modérément agité, déprimé, un peu confus et il a des palpitations, symptômes qui surviennent dans un contexte de vide de Yin du Poumon qui n'enracine pas l'Âme Corporelle.

Il faut préciser qu'on peut remplacer Mu Li *Concha Ostreae* par Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Yin, vide de Yin du Poumon et du Rein

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Poumon et du Rein, renforcer la Volonté et stabiliser l'Âme Corporelle.

Points

P-9 Taiyuan, P-5 Chize, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, P-7 Lieque et Rn-6 Zhaohai, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-42 Pohu. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes

Préparation

MAI WEI DI HUANG WAN

Pilule d'ophiopogon, de schisandra et de rehmannia

Préparation

DI PO TANG

Décoction pour la Terre et l'Âme Corporelle

Cas clinique

Un homme de 35 ans présentait une insomnie (il se réveillait en cours de nuit), une légère anxiété, un état dépressif, un manque de concentration,

des engourdissements des mains la nuit, une bouche sèche, une sensation de chaleur le soir et des palpitations.

Ses yeux manquaient d'éclat et étaient instables ; il avait la langue Rouge, avec une fissure de type Cœur, et sans assez d'enduit (Photo 12.7) ; son pouls était Rapide et Remuant.

Diagnostic Il s'agit d'un tableau de vide de Yin du Cœur. Les yeux et le pouls (Remuant) laissent à penser qu'un choc est à l'origine de la maladie. Interrogé à ce sujet, il confirma qu'il avait subi un choc terrible quand son frère avait été assassiné, quelques années auparavant.

Principe de traitement Nourrir le Cœur, tonifier le Yin, ouvrir les orifices du Cœur et calmer l'Esprit. Il était nécessaire d'ouvrir les orifices du Cœur car les chocs « ferment » le Cœur.

Acupuncture J'ai principalement utilisé les points suivants, en tonification :
- C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao et RM-14 Juque pour nourrir le Cœur et calmer l'Esprit.
- RM-15 Jiuwei et V-15 Xinshu pour ouvrir les orifices du Cœur.
- RM-4 Guanyuan pour nourrir le Yin et enraciner l'Esprit.

Traitement par les plantes J'ai utilisé une variante de Mai Wei Di Huang Wan Pilule d'ohiopogon, de schisandra et de rehmannia :
- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
- **Ren Shen** *Radix Ginseng* 6 g
- **Ze Xie** *Rhizoma Alismatis* 6 g
- **Fu Shen** *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
- **Mai Men Dong** *Tuber Ophiopogonis* 9 g
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae* 6 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 6 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tataronowii* 6 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

Explication
La préparation d'origine nourrit le Yin du Poumon et du Rein, mais modifiée comme ci-dessus, elle peut nourrir le Yin du Cœur et calmer l'Esprit.
- Shu Di, à côté de son action de tonification du Rein, pénètre aussi dans le Cœur et stabilise ainsi l'Esprit.
- Shan Zhu Yu et Mu Dan Pi ont été éliminées ; elles étaient, dans la préparation d'origine, destinées à nourrir le Foie, qui ne souffrait pas de vide dans ce cas.
- Shan Yao a été remplacée par Ren Shen, qui pénètre dans le Cœur. En association avec Wu Wei Zi et Mai Men Dong (voir plus loin) elle forme Sheng Mai Tang, qui nourrit le Qi et le Yin du Cœur.
- Ze Xie, associée à Shu Di Huang, élimine toute Chaleur Vide.
- Fu Ling a été remplacée par Fu Shen pour calmer l'Esprit.
- Mai Dong et Wu Wei Zi font partie de la préparation d'origine et pénètrent toutes deux dans le Cœur.
- Yuan Zhi et Chang Pu ouvrent les orifices du Cœur. Elles sont toutes deux piquantes, et donc dispersantes, et elles sont associées à Wu Wei Zi, qui est acide et absorbante.
- Zhi Gan Cao harmonise.

Ce patient a été traité pendant 9 mois et a connu une amélioration générale des symptômes physiques et psychiques.

Vide de Yin du Rein et du Foie

Principe de traitement
Nourrir le Yin du Rein et du Foie, renforcer la Volonté, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points
Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, F-8 Ququan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-47 Hunmen.

On pique tous ces points en tonification.

Explication
- Rn-3, Rn-6, Rte-6, RM-4 et F-8 nourrissent le Yin du Rein et du Foie.
- V-23 et V-52 renforcent le Rein et la Volonté.
- V-47 stabilise l'Âme Éthérée. L'association de V-47, V-23 et V-52 est excellente pour soulager la dépression provenant d'un vide du Foie et du Rein.

Traitement par les plantes

Préparation
DA BU YIN JIAN
Grande décoction pour tonifier le Yin

Explication
Cette préparation est destinée au vide de Yin du Rein et du Foie. Les principales manifestations sont des sensations vertigineuses, des acouphènes, des lombalgies,

une faiblesse des genoux, une vision trouble, des yeux secs, des transpirations nocturnes, une langue Rouge sans enduit, et un pouls Flottant et Vide.

Tableau psychique et émotionnel
La peur, les chocs et le sentiment de culpabilité peuvent produire un vide de Yin du Rein et du Foie de la manière qui a été décrite plus haut. Dans ce cas, l'Esprit, l'Âme Éthérée et la Volonté sont tous les trois affectés.

La personne se sent épuisée et déprimée, et elle manque de volonté. Comme l'Âme Éthérée est privée de résidence, la personne se sent sans but et dort mal.

Préparation
ZUO GUI WAN
Pilule qui restaure le [Rein] *gauche*

Explication
Cette préparation nourrit le Yin du Foie et du Rein. Elle met l'accent sur le renforcement des tendons et des os, tissus en relation respectivement avec le Foie et le Rein ; c'est Niu Xi et Lu Jiao qui assurent cette fonction dans la préparation. Il y a une corrélation entre l'aspect physique de renforcement des tendons et des os par des plantes qui agissent sur le Foie et le Rein, et le renforcement de l'Âme Éthérée et de la Volonté, liées à ces organes.

Les principales manifestations physiques qui correspondent à cette préparation sont, à côté des autres symptômes de vide de Yin cités plus haut, une faiblesse avec raideur et douleur des lombes et des genoux, une sensation de froid dans les jambes, les genoux et les lombes, des sensations vertigineuses et des céphalées avec une sensation de tête vide.

Il faut préciser que cette préparation contient Lu Jiao *Cervi Cornu*, qui est interdite dans les pays de l'Union européenne. On peut supprimer cette substance sans modifier de façon trop importante les effets de cette préparation.

Tableau psychique et émotionnel
Les émotions signalées pour les deux précédentes préparations peuvent intervenir ici aussi. À l'inverse, une faiblesse du Foie et du Rein due au surmenage et à une activité sexuelle excessive, ou simplement à l'âge, peut engendrer ce tableau.

La personne se sent épuisée, déprimée et sans volonté. De même qu'il y a une raideur physique dans le dos, la personne aura tendance à être plutôt rigide sur le plan mental.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Yin, vide de Yin du Rein et du Foie

Principe de traitement
Nourrir le Yin du Rein et du Foie, renforcer la Volonté et stabiliser l'Âme Éthérée.

Points
Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, F-8 Ququan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-47 Hunmen. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
DA BU YIN JIAN
Grande décoction pour tonifier le Yin

Préparation
ZUO GUI WAN
Pilule qui restaure le [Rein] *gauche*

Cas clinique

Une femme de 39 ans se plaignait d'irrégularités menstruelles (ses règles étant tout le temps en retard) avec quelques troubles prémenstruels, de manque de volonté et d'insomnie (réveils en cours de nuit). Elle avait souvent les yeux très secs. Elle se sentait aussi très fatiguée, tant physiquement que mentalement. Elle avait eu beaucoup de stress dans le passé du fait d'un divorce difficile et elle se sentait maintenant sans but, ne pouvait prendre de décision au sujet de sa liaison actuelle, et ne savait pas comment orienter sa vie.

Elle avait la langue Rouge, avec une fissure de type Cœur, et presque complètement sans enduit (Photo 12.8) ; elle avait le pouls Vide au niveau profond du côté gauche, et Rugueux à droite ; le pouls manquait complètement d'ondulation.

Diagnostic C'est là un tableau net de vide de Yin du Foie, même s'il n'y a pas beaucoup de symptômes. Cependant, le pouls et la langue indiquent clairement un vide de Yin, et l'insomnie, les règles en retard et les yeux secs nous permettent de localiser ce vide de Yin au niveau du Foie. Et surtout, l'impression d'être sans but, l'indécision et le manque d'orientation dans la vie désignent clairement l'Âme Éthérée, qui est

privée de sa résidence dans le Yin du Foie. Secondairement au vide de Yin du Foie, il y a un certain degré de stagnation du Qi du Foie qui se manifeste par le syndrome prémenstruel.

L'absence d'ondulations du pouls, comme nous l'avons décrit plus haut dans ce chapitre, indique que la tristesse est l'émotion qui est à la racine de ce problème. Chaque individu réagit différemment aux stress de la vie. À l'occasion d'un divorce douloureux et difficile, certains vont se sentir en colère, d'autres soucieux, d'autres découragés, etc. Cette femme réagissait par une profonde tristesse à la rupture de son mariage, et cette tristesse a affaibli le Sang du Foie et le Yin du Foie.

Principe de traitement Nourrir le Yin, renforcer le Foie, enraciner l'Âme Éthérée.

Acupuncture Cette patiente n'a eu que quatre séances, avec de très bons résultats.

La première séance s'est limitée aux points d'ouverture du Vaisseau de Liaison du Yin, c'est-à-dire MC-6 Neiguan à droite et Rte-4 Gongsun à gauche. Ce merveilleux vaisseau nourrit le Yin et ancre l'Âme Éthérée.

À la deuxième séance, j'ai repris les points d'ouverture du Vaisseau de Liaison du Yin et ajouté Rte-6 Sanyinjiao et RM-15 Jiuwei (tous deux en tonification) pour aider à nourrir le Yin et à ancrer l'Âme Éthérée. Pour les troisième et quatrième séances, j'ai repris les points précédents auxquels j'ai rajouté :

- E-36 Zusanli et F-8 Ququan pour nourrir le Foie.
- V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-47 Hunmen pour nourrir le Rein et le Foie, et ancrer l'Âme Éthérée. Le Rein a été traité non pas parce qu'il existait le moindre vide du Rein mais parce que le Foie et le Rein ont la même racine et que les points V-52 et V-47, associés à V-23, renforcent la Volonté, ancrent l'Âme Éthérée et aident la personne à trouver une direction à sa vie.

Après ces quatre séances, cette patiente s'est sentie beaucoup mieux, elle était plus positive et plus décidée, si bien qu'elle a décidé de rompre la liaison tumultueuse qu'elle avait à cette époque, et elle s'en est très bien trouvée.

Cas clinique

Une femme de 32 ans se plaignait de fatigue, de douleurs des hypochondres, d'une sensation d'oppression de la poitrine et de douleurs derrière les yeux. Ses règles étaient tout le temps en retard et douloureuses, et le sang menstruel était sombre avec des caillots. Elle avait un sommeil agité et perturbé par des rêves nombreux ; elle avait chaud le soir et avait parfois une vision trouble.

Elle se sentait sans but et manquait de perspective dans la vie. Elle était à un carrefour, tant dans son travail que dans sa vie affective, et elle disait souvent qu'elle « ne voyait pas du tout l'intérêt de tout ça ». Elle avait la langue Rouge et sans enduit ; le pouls était Flottant, Vide et Fin mais aussi un peu en Corde du côté gauche.

Diagnostic C'est là un autre exemple net de vide de Yin du Foie, comme chez la patiente précédente. Ici, cependant, la stagnation du Qi et du Sang du Foie est beaucoup plus marquée (douleurs des hypochondres, sensation d'oppression dans la poitrine, règles douloureuses avec du sang foncé). Ici aussi la stagnation du Qi du Foie est consécutive à un vide de Yin du Foie.

Le Yin du Foie, souffrant de vide, ne peut ancrer l'Âme Éthérée, ce qui explique le sentiment d'être sans but dans la vie et le sommeil perturbé par les rêves.

Principe de traitement Nourrir le Yin du Foie, faire circuler le Qi du Foie et le Sang du Foie, ancrer l'Âme Éthérée.

Acupuncture Les principaux points utilisés ont été :

- F-8 Ququan, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan et Rte-6 Sanyinjiao, en tonification, pour nourrir le Yin du Foie.
- F-3 Taichong et VB-34 Yanglingquan, en harmonisation, pour faire circuler le Qi et le Sang du Foie.
- RM-15 Jiuwei et V-47 Hunmen pour ancrer l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes J'ai utilisé une variante de Da Bu Yin Jian *Grande décoction pour tonifier le Yin* :

- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
- **Shan Yao** *Radix Dioscoreae* 9 g
- **Shan Zhu Yu** *Fructus Corni* 4 g
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii chinensis* 9 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 6 g
- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 6 g
- **Du Zhong** *Cortex Eucommiae* 6 g

- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
- **Chuan Lian Zi** *Fructus Toosendan* 4 g
- **Mei Gui Hua** *Flos Rosae rugosae* 3 g
- **Yi Mu Cao** *Herba Leonori* 4 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 4 g

Explication

La préparation n'a pas été modifiée en dehors des doses, qui ont été réduites. J'aurais pu éliminer Du Zhong puisqu'il n'y a pas de vide du Rein, mais je l'ai conservée pour ses effets psychiques car elle renforce la Volonté et donne une base solide à l'Âme Éthérée.

- Chuan Lian Zi et Mei Gui Hua font circuler le Qi du Foie sans blesser le Yin.
- Yi Mu Cao redonne de la vigueur au Sang du Foie.
- Suan Zao Ren, acide et astringente, ancre l'Âme Éthérée et calme l'Esprit.

Après trois mois de traitement, outre une amélioration de son cycle menstruel, la patiente s'est sentie plus forte, avec des objectifs plus clairs, et elle était plus déterminée.

Vide de l'Essence du Rein

Principe de traitement

Nourrir le Rein, tonifier l'Essence et renforcer la Volonté.

Acupuncture

Points

RM-4 Guanyuan, RM-7 Yinjiao, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, Rn-3 Taixi, Rte-6 Sanyinjiao, VB-13 Benshen, DM-20 Baihui.

On pique ces points en tonification. Ils conviennent au traitement du vide du Yin du Rein et du vide de Yang du Rein, selon que l'on utilise avec ou sans moxas.

Explication

- RM-4 et RM-7 nourrissent l'Essence.
- V-23 et V-52 tonifient le Rein et renforcent la Volonté.
- Rn-3 et Rte-6 nourrissent le Yin du Rein.
- VB-13 rassemble l'Essence au cerveau.
- DM-20 fait monter le Qi pur et soigne la dépression.

Traitement par les plantes

Préparation

HE CHE DA ZAO WAN

Grande pilule fortifiante au placenta

Explication

Cette préparation met l'accent sur la tonification de l'Essence. Zi He Che, Wu Wei Zi, Gou Qi Zi et Suo Yang ont toutes des effets bénéfiques sur l'Essence. Son second objectif thérapeutique est de tonifier aussi le Yang du Rein. C'est donc une préparation qui convient bien au traitement des cas complexes de vide de tous les aspects du Rein : Yin, Essence et Yang.

Il faut noter que les doses données en annexe permettent de faire un certain nombre de pilules et ne correspondent pas à la dose à prendre quotidiennement. Les doses quotidiennes pour une décoction doivent être adaptées en respectant les proportions. Comme il est difficile de se procurer Zi He Che (placenta), on peut le remplacer par des pilules de placenta que l'on avale avec la décoction.

Les principaux symptômes qui correspondent à cette préparation sont l'épuisement, la dépression, la faiblesse du dos et des genoux, la faiblesse sexuelle (manque de désir ou impuissance), les pollutions nocturnes, la faiblesse des dents, les cheveux devenant gris ou tombant de manière prématurée, les sensations vertigineuses, les acouphènes, les transpirations nocturnes, un corps mince, une langue Rouge sans enduit, et un pouls Flottant et Vide.

Tableau psychique et émotionnel

La peur, les chocs émotionnels et le sentiment de culpabilité peuvent être responsables d'un vide de Yin du Rein et de l'Essence du Rein, ou bien, à l'inverse, ils peuvent être la conséquence du surmenage et d'un excès d'activité sexuelle. Chez les femmes, cela peut faire suite à des grossesses trop nombreuses ou à des pertes de sang prolongées au moment des règles, pendant de nombreuses années.

La personne se sent épuisée mentalement et physiquement, et déprimée avec perte de volonté et d'esprit d'initiative. Elle peut aussi présenter certaines déficiences dans le domaine sexuel, comme une perte de désir ou une impuissance.

Modifications

Nous envisageons ici des variantes qui s'appliquent aux quatre préparations précédentes. On doit tout d'abord noter que lorsqu'on nourrit le Yin du Rein dans les troubles psychiques et émotionnels, il est conseillé d'ajouter (en faible quantité) une ou deux plantes qui tonifient le Yang du Rein. Il est nécessaire que la préparation fasse plus circuler et soit plus dynamique, afin d'atteindre plus facilement l'Esprit et la Volonté.

Dans la dépression chronique en particulier, un des aspects les plus évidents de la situation est que le patient est « fixé » dans un tableau psychique et émotionnel qu'il est très difficile de rompre. Une certaine résistance au traitement, l'absence d'espoir, voire le désespoir, sont typiques des dépressions chroniques. Dans de tels cas, et si le sujet présente un tableau de vide de Yin, il est très important d'ajouter quelques toniques du Yang du Rein pour redonner de la vigueur au Yang et donner du dynamisme à la préparation.

On peut en particulier choisir des toniques du Yang du Rein à la saveur piquante, car cette saveur fait circuler et stimule. On peut donner en exemple Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* et Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis*. Bien sûr, certaines des quatre préparations ci-dessus contiennent déjà des toniques du Yang du Rein.

On ajoute aussi souvent Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* aux préparations qui nourrissent le Yin afin d'ouvrir les orifices de l'Esprit, de dégager l'Esprit et d'améliorer l'humeur. Cela pourrait être un ajout essentiel pour les quatre préparations précédentes. Cette plante a aussi une saveur piquante et, comme les toniques du Yang signalés ci-dessus, elle favorise aussi la circulation.

RÉSUMÉ

Affaiblissement de l'Esprit – Vide de Yin, vide de l'Essence du Rein

Principe de traitement
Nourrir le Rein, tonifier l'Essence et renforcer la Volonté.

Points
RM-4 Guanyuan, RM-7 Yinjiao, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, Rn-3 Taixi, Rte-6 Sanyinjiao, VB-13 Benshen, DM-20 Baihui. On pique ces points en tonification. Ils conviennent au traitement du vide du Yin du Rein et du vide de Yang du Rein, selon que l'on utilise avec ou sans moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
HE CHE DA ZAO WAN
Grande pilule fortifiante au placenta

REMARQUE

Il faut bien retenir que les principales méthodes de traitement utilisées dans les troubles psychiques et émotionnels sont au nombre de cinq :

1. Nourrir le Cœur et calmer l'Esprit.
2. Éliminer les facteurs pathogènes et calmer l'Esprit.
3. Éliminer les facteurs pathogènes, nourrir le Cœur et calmer l'Esprit.
4. Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices et calmer l'Esprit.
5. Faire descendre et calmer l'Esprit.

Les quatre premières ont été présentées à l'occasion des différents tableaux pathologiques des problèmes émotionnels et mentaux. Nous devons maintenant nous arrêter sur la cinquième méthode de traitement, c'est-à-dire « faire descendre et calmer l'Esprit ». Cette méthode fait appel à des minéraux et des coquillages qui ont une forte densité et sont lourds. L'idée traditionnelle est qu'ils pèsent sur le Cœur pour faire descendre l'Esprit, ce qui soulage l'anxiété, l'agitation et l'insomnie quand celles-ci sont dues à un Qi rebelle. Il s'agit en général d'une montée du Yang du Foie ou du Vent du Foie, ou d'une Chaleur Vide du Cœur.

On peut ajouter ces substances à chacune des préparations présentées, afin de traiter la Branche chaque fois que les symptômes sont graves, comme par exemple une agitation violente, une insomnie rebelle, une anxiété très intense et, dans les cas graves, un comportement violent.

Toutes ces substances ont des effets secondaires parce qu'elles sont indigestes ; leur utilisation prolongée peut donc blesser la Rate et l'Estomac. C'est pourquoi on les associe en général avec des plantes à visée digestive.

Il faut préciser que l'utilisation de substances minérale est interdite dans les pays de l'Union européenne.

Les principales substances qui font descendre et calment l'Esprit sont :

- Long Gu *Mastodi Ossis fossilia*
- Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi*
- Mu Li *Concha Ostreae*
- Ci Shi *Magnetitum*
- Zhen Zhu Mu *Concha margaritiferae*
- Hu Po *Succinum*

Long Chi, Long Gu et Mu Li sont toutes des substances astringentes qui nourrissent donc aussi le Yin. Mu Li est particulièrement efficace pour nourrir le Yin, alors que Long Chi est la meilleure des trois pour faire descendre et calmer l'Esprit.

Ci Shi et Zhen Zhu Mu font descendre le Yang du Foie et le Vent du Foie.

Hu Po, en plus de faire descendre et de calmer l'Esprit, redonne aussi de la vigueur au Sang et pénètre dans le Foie, ce qui rend cette substance utile pour le

traitement de la dépression et de l'anxiété dues à la stagnation du Qi du Foie ou du Sang du Foie.

Quant aux préparations qui font descendre et qui calment l'Esprit, elles n'ont pas été présentées jusqu'ici car beaucoup d'entre elles contiennent des minéraux indigestes ou toxiques. Il n'est pas toujours nécessaire de s'en servir et on peut traiter la plupart des troubles psychiques et émotionnels avec les préparations que nous avons présentées, en ajoutant une ou deux substances qui font descendre, si les symptômes l'imposent.

NOTES

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 168. Première publication aux environs de 100 AEC.
2. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 72. Première publication aux alentours de 100 AEC.
3. Ibid., p. 120.
4. Questions simples, p. 319.
5. Wang Luo Zhen 1985 Qi Jing Ba Mai Kao Jiao Zhu 奇经八脉考校注 [Compilation de l'Étude des Huit Merveilleux Vaisseaux]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 129. L'Étude des Huit Merveilleux Vaisseaux a été écrite par Li Shi Zhen et publiée pour la première fois en 1578
6. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经学解 [Explication des points d'Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 31. L'*Explication des points d'Acupuncture*, de Yue Han Zhen, a été publiée pour la première fois en 1654.
7. Ibid., p. 45.
8. Ibid., p. 88.
9. He Ren 1981 Jin Gui Yao Lue Xin Jie 金匮要略方新解 [Une nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or], Zhejiang Scientific Publishing House, p. 24. Les Prescriptions essentielles du Coffret d'Or ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
10. Ibid., p. 24.
11. Explication des points d'acupuncture, pp. 26-27.
12. Ibid., p. 28.

针灸治疗精神情志疾病

CHAPITRE 13

L'ACUPUNCTURE ET LE TRAITEMENT DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

MÉRIDIEN DU POUMON **249**
P-3 Tianfu *Palais céleste* 249
P-7 Lieque *Embranchement fourchu* 250
P-10 Yuji *Bord du poisson* 250

MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN **251**
GI-4 Hegu *Vallées qui se rencontrent* 251
GI-5 Yangxi *Rivière Yang* 252
GI-7 Wenliu *Rassemblement de chaleur* 252

MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC **252**
E-25 Tianshu *Pivot céleste* 253
E-40 Fenglong *Grosse bosse* 253
E-41 Jiexi *Courant qui se sépare* 253
E-42 Chongyang *Ruée du Yang* 253
E-45 Lidui *Bouche malade* 254

MÉRIDIEN DE LA RATE **254**
Rte-1 Yinbai *Blanc caché* 254
Rte-3 Taibai *Grand Blanc* 255
Rte-4 Gongsun *Méridiens minuscules de Communication* 255
Rte-5 Shangqiu *Monticule de métal* 255
Rte-6 Sanyinjiao *Réunion des trois Yin* 255

MÉRIDIEN DU CŒUR **256**
C-3 Shaohai *Mer du Shao Yin* 257
C-4 Lingdao *Chemin de l'Esprit* 257
C-5 Tongli *Communication interne* 257
C-7 Shenmen *Porte de l'Esprit* 257
C-8 Shaofu *Atelier du Shao Yang* 257
C-9 Shaochong *Pénétration du Shao Yin* 258

MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE **259**
IG-5 Yanggu *Vallée du Yang* 259
IG-7 Zhizheng *Branche du méridien du Cœur* 259
IG-16 Tianchuang *Fenêtre céleste* 259

MÉRIDIEN DE LA VESSIE **260**
V-10 Tianshu *Pilier céleste* 260
V-13 Feishu *Point Shu du dos du Poumon* 260
V-15 Xinshu *Point Shu du dos du Cœur* 260
V-23 Shenshu *Point Shu du dos du Rein* 260
V-42 Pohu *Porte de l'Âme Corporelle* 260
V-44 Shentang *Antichambre de l'Esprit* 263
V-47 Hunmen *Porte de l'Âme Éthérée* 263
V-49 Yishe *Abri de la pensée* 264
V-52 Zhishi *Chambre de la Volonté* 264
V-62 Shenmai *Neuvième méridien* 264

MÉRIDIEN DU REIN **265**
Rn-1 Yongquan *Source bouillonnante* 265
Rn-3 Taixi *Grande rivière* 266
Rn-4 Dazhong *Grosse cloche* 266
Rn-6 Zhaohai *Mer brillante* 266
Rn-9 Zhubin *Maison des invités* 266
Rn-16 Huangshu *Point Shu des membranes* 267

MÉRIDIEN DU MAÎTRE DU CŒUR **268**
MC-3 Quze *Marécage dans une courbe* 268
MC-4 Ximen *Porte fendue* 268
MC-5 Jianshi *L'intermédiaire* 269
MC-6 Neiguan *Porte interne* 269
MC-7 Daling *Grande colline* 272
MC-8 Laogong *Palais du travail* 272

MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR **273**
TR-3 Zhongzhu *Îlot central* 273
TR-10 Tianjing *Puits céleste* 273

MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE **274**
VB-9 Tianchong *Ciel pénétrant* 275

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

VB-12 Wangu *Os entier* 275
VB-13 Benshen *Racine de l'Esprit* 275
VB-15 Linqi *Larmes qui coulent* 275
VB-17 Zhengying *Convergence du sommet* 276
VB-18 Chengling *Réceptacle de l'Esprit* 276
VB-19 Naokong *Creux du cerveau* 276
VB-40 Qiuxu *Monticule de ruines* 276
VB-44 Zuqiaoyin *Orifice du Yin* (Pied) 276

MÉRIDIEN DU FOIE **277**
F-2 Xingjian *Intermédiaire temporaire* 277
F-3 Taichong *Grande précipitation* 277

VAISSEAU DIRECTEUR (*REN MAI*) **278**
RM-4 Guanyuan *Porte du Qi Originel* 278
RM-8 Shenque *Palais du Psychisme* 278
RM-12 Zhongwan *Milieu de l'épigastre* 279
RM-14 Juque *Grand palais* 280
RM-15 Jiuwei *Queue de colombe* 281

VAISSEAU GOUVERNEUR (*DU MAI*) 282
DM-4 Mingmen *Porte de la Vie* 282
DM-10 Lingtai *Plateforme de l'Esprit* 283
DM-11 Shendao *Chemin de l'Esprit* 283
DM-12 Shenzhu *Pilier du corps* 283
DM-14 Dazhui *Grande vertèbre* 284
DM-16 Fengfu *Palais du vent* 284
DM-17 Naohu *Fenêtre du cerveau* 284
DM-18 Qiangjian *Espace inflexible* 284
DM-19 Houding *Vertex postérieur* 284
DM-20 Baihui *Les cent réunions* 284
DM-24 Shenting *Cour de l'Esprit* 285

POINTS HORS MÉRIDIENS **286**
Hunshe *Maison de l'Âme Éthérée* 286
Yintang *Pièce du sceau* 287

POINTS POUR LES TROUBLES MENTAUX SELON LE NANJING AFFILIATED HOSPITAL **287**

EXEMPLES D'ASSOCIATIONS DE POINTS POUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS **287**

L'ACUPUNCTURE ET LE TRAITEMENT DES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

Après avoir présenté le traitement par acupuncture et par les plantes de chaque tableau dans les troubles psychiques et émotionnels (Chapitre 12), il est bon de mentionner l'action de certains des points les plus fréquemment utilisés dans les troubles psychiques et émotionnels.

Je donnerai les indications traditionnelles et leur explication pour chaque point, mais j'insisterai aussi sur les points que j'utilise personnellement dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels. Au fil des ans, j'ai pris conscience de l'importance d'une bonne association de points pour obtenir des effets thérapeutiques positifs. J'en suis arrivé à la conclusion qu'une association de points équilibrée constitue une part importante du processus thérapeutique. Pour moi, il y a trois étapes principales dans un choix de points judicieux :

1. choisir les points appropriés en fonction à la fois de ses indications et de ses actions ;
2. utiliser la bonne technique de manipulation d'aiguille ;
3. utiliser une association de points équilibrée.

C'est pour cette raison qu'à la fin de ce chapitre, j'insiste sur mes associations de points favorites dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels.

Les principaux points utilisés pour traiter la dépression sont aussi évoqués dans le chapitre 16. La présentation des points destinés à traiter les troubles psychiques et émotionnels comportera les rubriques suivantes :

- Le méridien du Poumon
- Le méridien du Gros Intestin
- Le méridien de l'Estomac
- Le méridien de la Rate
- Le méridien du Cœur
- Le méridien de l'Intestin Grêle
- Le méridien de la Vessie
- Le méridien du Rein
- Le méridien du Maître du Cœur
- Le méridien du Triple Réchauffeur
- Le méridien de la Vésicule Biliaire
- Le méridien du Foie
- Le méridien du Vaisseau Directeur (*Ren Mai*)
- Le méridien du Vaisseau Gouverneur (*Du Mai*)
- Les points hors méridien
- Les points pour les troubles psychiques et émotionnels selon le Nanjing Affiliated Hospital
- De exemples d'associations de points pour traiter les troubles psychiques et émotionnels

Sauf indication contraire, les indications de points pour les troubles psychiques et émotionnels sont empruntées à Deadman et al Khafaji[1]. Il faut préciser que de nombreux points comportent comme indication

Dian Kuang (ou l'un de ces deux mots). Je traduis le nom de cette maladie par « Abattement et Manie » pour lui conserver son sens d'origine en chinois et pour éviter des associations trop directes avec les maladies occidentales regroupées sous le nom de « troubles maniaco-dépressif » ou « troubles bipolaires ». Comme nous le verrons au chapitre 19, il n'y a pas de correspondance directe et exclusive entre *Dian Kuang* et le trouble bipolaire.

Lorsque c'est le mot *Kuang* seul qui apparaît (considéré donc comme symptôme plutôt que maladie), je le traduis par « état maniaque » ou « comportement maniaque ». Lorsque c'est le mot *Dian* seul qui apparaît, (considéré donc comme symptôme plutôt que maladie), je le traduis par « tristesse ». il faut noter que c'est à dessein que je n'utilise pas le mot de « dépression » pour traduire *Dian* car ce que l'on nomme « dépression » dans le contexte de la médecine occidentale est bien différent de la maladie que recouvre *Dian*. Je m'en expliquerai dans les chapitres sur la dépression (Chapitre 16) et sur le trouble bipolaire (Chapitre 19).

MÉRIDIEN DU POUMON

Les points du méridien du Poumon qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.1.

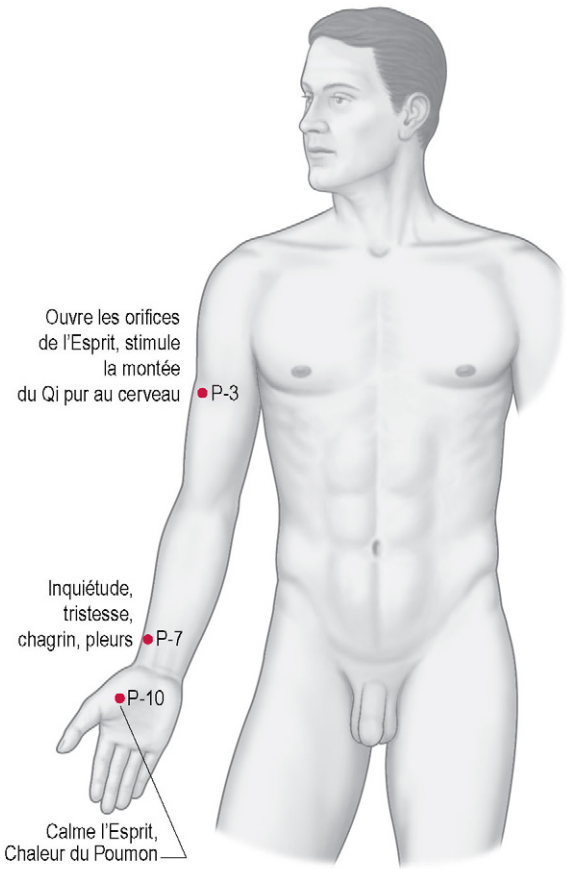


Figure 13.1 Points du méridien du Poumon.

P-3 Tianfu *Palais céleste*

P-3 ouvre les orifices de l'Esprit et apaise l'Âme Corporelle (*Po*). Parmi ses indications, on note la somnolence, l'insomnie, la tristesse, les pleurs, le manque de mémoire et le fait de « parler aux fantômes ».

Pour ce qui est de ses indications mentales, le *Grand compendium d'acupuncture* (*Zhen Jiu Da Cheng*, 1601) mentionne uniquement « parler aux fantômes »[2]. Comme nous l'avons dit précédemment, chaque fois que les indications d'un point font référence aux « fantômes », cela renvoie généralement à une maladie mentale grave avec perte de lucidité.

Une compilation d'éminents acupuncteurs (*Zhen Jiu Ju Ying*, 1529) donne, parmi les indications de P-3, « parler aux fantômes et aux cadavres qui volent »[3]. D'autres livres ne parlent pas de « cadavres qui volent » dans les indications de ce point. Les « Trois cadavres » renvoient à une croyance taoïste selon laquelle le corps était hanté par trois fantômes féminins : un fantôme féminin vert qui s'attaque à la partie supérieure du corps et provoque des troubles oculaires, un fantôme féminin blanc qui s'attaque à la partie centrale du corps et provoque des troubles des Organes Internes, et un fantôme féminin couleur sang qui s'attaque à la partie inférieure du corps et provoque la mort.

Cette référence aux « trois cadavres » doit se comprendre dans le contexte de l'Âme Corporelle, qui a un mouvement centripète qui se termine par la fragmentation et la mort, d'où l'association de cette âme avec la mort. Ce point est détaillé dans la présentation de V-13 Feishu, V-42 Pohu et DM-12 Shenzhu.

Les indications et actions de ce point sont intimement liées à son statut de point Fenêtre du Ciel. L'une des caractéristiques de ces points est de réguler la montée et la descente du Qi entre le corps et la tête, ce qu'ils font dans cette zone cruciale qu'est le cou (« porte » entre le corps et la tête).

Au niveau psychique et émotionnel, son action de régulation de la montée et de la descente du Qi vers la

tête et à partir de la tête a pour effet de calmer l'Esprit ou d'ouvrir les orifices de l'Esprit, selon les cas. Par exemple, l'insomnie vient de ce que le Qi monte trop à la tête (ou n'en descend pas) alors que la somnolence et le manque de mémoire viennent de ce que le Qi pur ne peut pas monter à la tête (ou que le Qi impur ne peut pas en descendre).

Dans *Explication des points d'acupuncture*, on dit que P-3 peut faire monter le Qi pour traiter le manque de mémoire, de même que la tristesse et les pleurs, lorsque ces symptômes sont dus au fait que le Qi ne monte pas à la tête[4]. Le manque de mémoire est une indication importante de ce point ; il s'agit du manque de mémoire dû au fait que le Qi pur ne monte pas à la tête. Selon *Explication des points d'acupuncture*, ce point traite le manque de mémoire en stimulant la montée du Qi à la fois du Poumon et du Cœur[5].

Une compilation d'éminents acupuncteurs (*Zhen Jiu Ju Ying*, 1529) donne, parmi les indications de P-3, « vision trouble »[6], ce qui confirme que ce point a pour action de favoriser la montée du Qi pur à la tête (fonction des points Fenêtre du Ciel) afin de stimuler les yeux et de promouvoir une vision claire. C'est exactement le même processus que pour traiter le manque de mémoire (voir plus haut).

!

Le manque de mémoire est une importante indication du point P-3 Tianfu.

Enfin, le « discours aux fantômes » est une caractéristique frappante des indications de ce point. En gros, lorsque les textes anciens mentionnent des symptômes comme « parler aux fantômes » ou « voir des fantômes » parmi les indications d'un point, ils veulent dire que ce point est indiqué en cas de troubles mentaux et émotionnels relativement sérieux, et plus particulièrement lorsque l'Esprit est obstrué. L'Obstruction de l'Esprit peut potentiellement engendrer de graves troubles mentaux comme les troubles maniaco-dépressifs ou la psychose. Là encore, ce point peut ouvrir les Orifices de l'Esprit, c'est-à-dire désobstruer l'Esprit en régulant la montée et de la descente du Qi vers la tête et à partir de la tête ; il ouvre les Orifices de l'Esprit en favorisant la descente du Qi impur de la tête et la montée du Qi pur à la tête.

Il est intéressant de comparer les noms de P-3 Tianfu et de P-1 Zhongfu (*Palais central*) et ce qu'ils impliquent. « Fu » signifie « Palais », ce qui confère généralement au point une certaine importance et montre qu'il est au centre d'une structure directrice et gouvernementale importante, comme l'est un palais. P-1 est « central » alors que P-3 est « céleste ». P-1 est un palais central bien que situé sur le haut de la poitrine, parce que le méridien du Poumon naît dans le Réchauffeur Moyen et émerge à ce point. C'est pourquoi ce point peut aussi favoriser la descente du Qi de l'Estomac et qu'il a un certain effet sur le Réchauffeur Moyen et n'a aucun d'effet sur la tête. Par contre, P-3 est un palais « céleste », ce qui signifie que sa sphère d'action concerne essentiellement la tête, comme nous l'avons dit plus haut.

P-7 Lieque *Embranchement fourchu*

P-7 stabilise et ouvre l'Âme Corporelle. Parmi ses indications, on trouve la mauvaise mémoire, les palpitations, la tendance à rire (de façon non appropriée) et des bâillements fréquents.

L'expérience m'a appris que P-7 était un point très important d'un point de vue psychique et émotionnel et pouvait servir à traiter les troubles émotionnels provoqués par l'inquiétude, le chagrin ou la tristesse. P-7 est particulièrement indiqué lorsque la personne endure ses problèmes en silence et les garde pour elle. P-7 a tendance à stimuler une expression bénéfique d'émotions refoulées.

Les pleurs sont le son associé au Poumon dans le cadre de la théorie des Cinq Éléments et les personnes qui ont refoulé ou réprimé leurs émotions peuvent éclater en sanglots lorsqu'on pique ce point, ou peu de temps après. Il est intéressant de voir que la « tendance à pleurer » est répertoriée comme une des indications principales de P-7 dans l'ouvrage *Explication des points d'acupuncture*, datant de la dynastie des Qing (mais qu'elle ne figure pas dans les livres modernes)[7].

Le Poumon est la résidence de l'Âme Corporelle (*Po*) et ce point soulage les tensions émotionnelles de l'Âme Corporelle (*Po*) qui se manifestent, sur le plan physique, par une tension des épaules, une respiration superficielle et une sensation d'oppression dans la poitrine. Ces symptômes sont souvent dus à une inquiétude excessive sur une longue période qui a empêché la libre respiration de l'Âme Corporelle (*Po*) et bloqué l'énergie du Poumon. P-7 va calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Corporelle (*Po*), ouvrir la poitrine et relâcher la tension.

P-10 Yuji *Bord du poisson*

P-10 calme l'Esprit et s'emploie généralement lorsque l'Esprit, l'Âme Corporelle et l'Âme Éthérée sont agités par la Chaleur. Parmi ses indications, on note la

tristesse, la peur, l'agitation mentale, la colère, le comportement maniaque et la frayeur.

Il élimine la Chaleur du Cœur et du Poumon et traite les symptômes psychiques et émotionnels provenant d'une Chaleur du Cœur et du Poumon, comme la peur, l'agitation mentale, la colère, le comportement maniaque et la frayeur.

RÉSUMÉ

Points du méridien du Poumon pour les troubles émotionnels

- Le Poumon est affecté par la tristesse, l'inquiétude et le chagrin, et bon nombre de ses points traitent ces émotions.
- Le Poumon gouverne le Qi et ses points peuvent amener le Qi pur au Cerveau, et donc libérer l'Esprit.

P-3 Tianfu *Palais céleste*
P-3 ouvre les orifices de l'Esprit et apaise l'Âme Corporelle (*Po*). Parmi ses indications, on note la somnolence, l'insomnie, la tristesse, les pleurs, le manque de mémoire et le fait de « parler aux fantômes ».

P-7 Lieque *Embranchement fourchu*
P-7 stabilise et ouvre l'Âme Corporelle. Parmi ses indications, on trouve la mauvaise mémoire, les palpitations, la tendance à rire (de façon non appropriée) et des bâillements fréquents. C'est un point très important d'un point de vue psychique et émotionnel qui peut servir à traiter les troubles émotionnels provoqués par l'inquiétude, le chagrin ou la tristesse.

P-10 Yuji *Au bord du poisson*
P-10 calme l'Esprit et s'emploie généralement lorsque l'Esprit, l'Âme Corporelle et l'Âme Éthérée sont agités par la Chaleur. Parmi ses indications, on note la tristesse, la peur, l'agitation mentale, la colère, le comportement maniaque et la frayeur.

MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN

Les points du méridien du Gros Intestin qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.2.

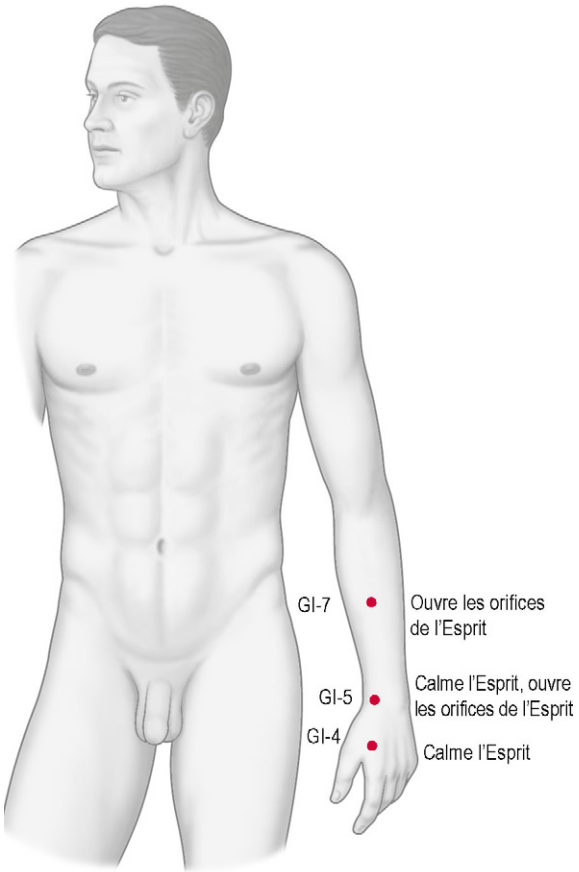


Figure 13.2 Points du méridien du Gros Intestin.

GI-4 Hegu *Vallées qui se rencontrent*

GI-4 calme l'Esprit et soumet le Qi rebelle de la tête. Associé à F-3 Taichong, (les « Quatre portes »), il calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

L'expérience m'a montré que GI-4 exerçait une forte influence sur l'Esprit et qu'il pouvait donc s'utiliser pour calmer l'Esprit et apaiser l'anxiété, surtout lorsqu'on l'associe à F-3 Taichong, ainsi qu'à DM-24 Shenting et VB-13 Benshen.

GI-4 favorise aussi la descente du Qi de la tête ; son action est renforcée lorsqu'on l'associe à P-7 Lieque. Comme ces deux points favorisent la descente du Qi de la tête, on utilise largement cette association pour traiter les céphalées. D'un point de vue émotionnel, l'association de GI-4 et de P-7 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Corporelle en facilitant la descente du Qi.

GI-5 Yangxi *Rivière Yang*

GI-5 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve le comportement maniaque, la tendance à rire de façon non appropriée et à « voir des fantômes », et la frayeur.

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) donne, parmi les indications de GI-5 « le discours maniaque, les rires déplacés et la vision de fantômes »[8].

Ce point calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit lorsque le Feu dans le Yang Ming engendre un comportement maniaque, la tendance à rire de façon non appropriée et la frayeur. Il convient pour traiter le genre de comportement maniaque qui dérive d'un Feu de l'Estomac et du Gros Intestin.

GI-7 Wenliu *Rassemblement de chaleur*

GI-7 ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « les rires déplacés, le comportement maniaque et la vision de fantômes »[9]. Tout comme GI-5 Yangxi, GI-7 peut servir à traiter le comportement maniaque qui survient sur fond de Feu de l'Estomac et du Gros Intestin.

Comme nous l'avons vu plus haut, chaque fois que les anciens classiques parlent de « vision de fantômes », de « parler aux fantômes », cela signifie généralement que le point est indiqué dans des pathologies mentales graves comme les psychoses.

Le *Grand compendium d'acupuncture* (1601) mentionne, parmi ses indications, « les rires déplacés, le discours incohérent et la vision de fantômes »[10].

RÉSUMÉ

Points du méridien du Gros Intestin pour les troubles émotionnels

- La plupart des points du méridien du Gros Intestin qui traitent les troubles émotionnels sont utilisés dans des tableaux de type Chaleur.
- GI-4 calme l'Esprit.

GI-4 Hegu Vallées qui se rencontrent
GI-4 calme l'Esprit et soumet le Qi rebelle de la tête. Il est particulièrement efficace si on l'associe à F-3 Taichong, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen.

GI-5 Yangxi *Rivière Yang*
GI-5 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit lorsque le Feu dans le Yang Ming engendre un comportement maniaque, la tendance à rire de façon non appropriée, la vision de fantômes et la frayeur.

GI-7 Wenliu Rassemblement de chaleur
GI-7 ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « les rires déplacés, le comportement maniaque et la vision de fantômes ». Tout comme GI-5 Yangxi, GI-7 peut servir à traiter le comportement maniaque qui survient sur fond de Feu de l'Estomac et du Gros Intestin.

MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC

Les points du méridien du Gros Intestin qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.3.

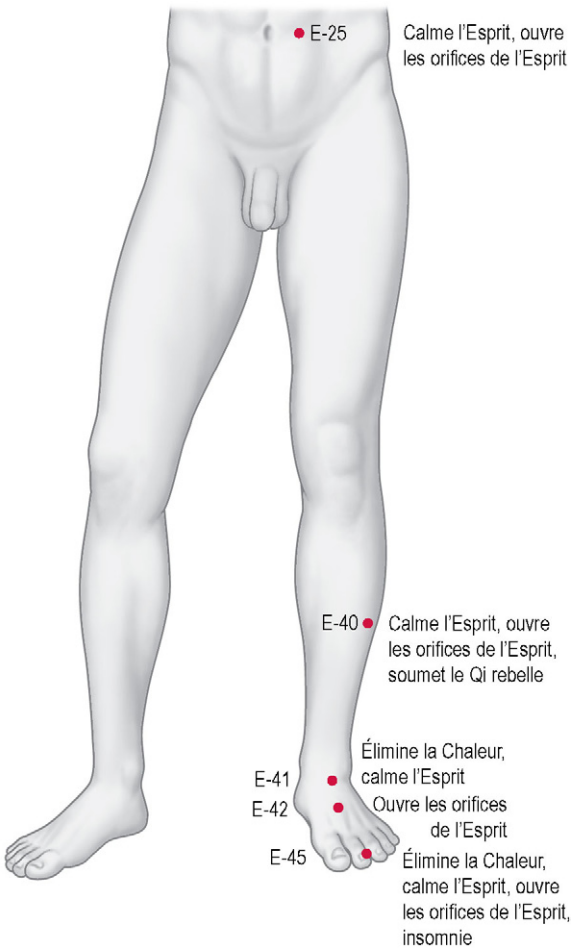


Figure 13.3 Points du méridien de l'Estomac.

E-25 Tianshu *Pivot céleste*

E-25 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. D'un point de vue psychologique, il est efficace en cas d'agitation mentale, d'anxiété, de schizophrénie et d'état maniaque lorsque ces troubles sont dus à un déséquilibre de l'Estomac, et plus particulièrement des tableaux de type Plénitude de l'Estomac comme des Glaires-Feu dans l'Estomac.

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) donne, parmi les indications de E-25, « discours maniaque »[11].

Dans l'ouvrage *Explication des points d'acupuncture*, datant de la dynastie des Qing, on rapporte que Sun Si Miao disait que E-25 était la résidence de l'Âme Corporelle et de l'Âme Éthérée, ce qui expliquerait les effets mentaux de ce point qui ne sont en fait pas mentionnés dans les textes modernes[12]. Il est intéressant de voir que Sun Si Miao considérait E-25 comme la résidence de l'Âme Corporelle et de l'Âme Éthérée. Il peut y avoir plusieurs raisons à ce que E-25 soit la résidence de l'Âme Éthérée car il est situé sur le bas abdomen, là où réside l'Essence, et il est proche du point hors méridien Hunshe (au niveau de l'ombilic, 1 *cun* en dehors de celui-ci) et de RM-8, là où l'Âme Éthérée et l'Esprit résident. Au niveau physique, l'Estomac est la racine de l'Essence Postnatale, qui nourrit le corps, et en cela, il est proche de l'Âme Corporelle.

Il est intéressant de constater que plusieurs points qui sont au niveau de l'ombilic (ou sur l'ombilic même) ont un puissant effet sur l'Esprit et l'Âme Éthérée, comme RM-8 Shenque (voir plus bas), Rn-16 Huangshu (voir plus bas) et E-25 Tianshu.

Ainsi, RM-8 est la résidence de l'Esprit, Rn-16 relie l'Essence (Rein) et l'Esprit (Cœur), Hunshe est la résidence de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle (Fig. 13.4).

E-40 Fenglong *Grosse bosse*

E-40 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve :

« Abattement et Manie » (Dian Kuang), rires déplacés, excitation déplacée, désir de grimper sur quelque chose de haut et de chanter, de se déshabiller et de courir alentour, agitation mentale et vision de fantômes[13].

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) donne des indications similaires : *« Grimper sur quelque chose de haut, chanter et se déshabiller, voir des fantômes, rire de façon inappropriée »*[14]. On y lit aussi : *« Dans les pathologies de type Plénitude,* [E-40 convient en cas d'] *Abattement et Manie (Dian Kuang) »*[15].

Ce point calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. On peut l'utiliser dans tous les cas d'anxiété, de peurs et de phobies, non seulement parce que ces troubles sont provoqués par un obscurcissement de l'Esprit par les Glaires mais aussi parce qu'ils proviennent d'une rébellion du Qi.

D'après moi, il ne faut toutefois pas surestimer sa capacité à éliminer les Glaires. E-40 a de nombreuses autres actions importantes en dehors de sa capacité à éliminer les Glaires. Qui plus est, cette capacité à éliminer les Glaires se limite aux Glaires qui embrument l'Esprit. Au niveau psychique et émotionnel, E-40 a une action puissante pour « calmer l'Esprit ». J'utilise très fréquemment ce point pour calmer l'Esprit (qu'il y ait des Glaires ou non) en cas d'anxiété, d'insomnie, d'inquiétude ou d'agitation mentale. Il est intéressant de noter que, dans *Une compilation d'éminents acupuncteurs*, la toute première indication répertoriée pour E-40 est *« rébellion du Qi »*[16].

E-40 soumet aussi le Qi rebelle qui monte dans l'abdomen, la poitrine et la gorge. Dans la sphère psycho-émotionnelle, la rébellion du Qi provoque de l'anxiété et des attaques de panique. Ce point calme l'Esprit qui est perturbé par un Qi rebelle ; cette action concerne aussi le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant.

E-41 Jiexi *Courant qui se sépare*

E-41 élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, l'agitation, les pleurs, la frayeur et les « visions de fantômes ». Il calme

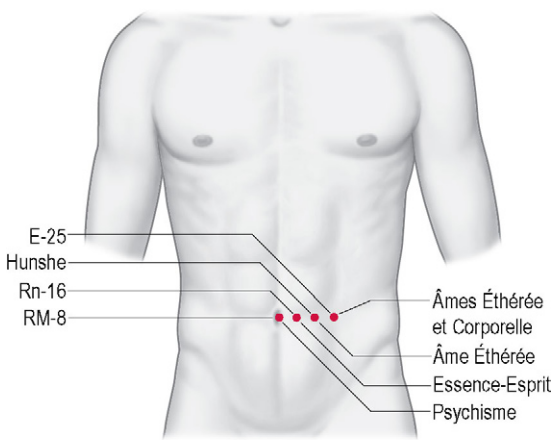


Figure 13.4 Points au niveau de l'ombilic et leurs aspects spirituels.

l'Esprit et fait descendre la Chaleur de la tête. *Explication des points d'acupuncture* (1654) répertorie « l'agitation mentale et la tristesse » parmi les indications de E-41[17].

E-42 Chongyang *Ruée du Yang*

E-42 ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le trouble bipolaire, le désir de grimper sur quelque chose de haut et de chanter, de se déshabiller et de courir alentour ». Ce point ouvre les orifices de l'Esprit et sert en cas de maladie mentale survenant sur fond de Glaires qui obscurcissent l'Esprit et de Chaleur dans l'Estomac et le Gros Intestin qui agite l'Esprit.

E-45 Lidui *Bouche malade*

E-45 élimine la Chaleur de l'Estomac, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « l'excès de rêves, la frayeur, l'insomnie, les sensations vertigineuses, l'Abattement et la Manie, le désir de grimper sur quelque chose de haut et de chanter, de se déshabiller et de courir alentour »[18].

On pique souvent ce point pour calmer l'Esprit lorsque celui-ci est perturbé dans le cadre d'un tableau de Chaleur de l'Estomac, comme un Feu de l'Estomac qui se transmet au Cœur et donne naissance à un Feu du Cœur. L'utilisation de ce point peut, dans le même temps, apaiser l'Estomac, calmer l'Esprit et ouvrir les orifices de l'Esprit. Dans ce contexte, on l'utilise souvent pour traiter l'insomnie.

Une des utilisations particulières de ce point est de drainer le Feu du Cœur, auquel cas on utilise des cônes de moxas en moxibustion directe.

RÉSUMÉ

Points du méridien de l'Estomac pour les troubles émotionnels

- De nombreux points du méridien de l'Estomac qui traitent les troubles psychiques et émotionnels s'utilisent en présence de tableaux de type Chaleur.
- E-40 est le point le plus important pour calmer l'Esprit et ouvrir les orifices de l'Esprit.

E-25 Tianshu *Pivot céleste*
E-25 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. D'un point de vue psychologique, il est efficace en cas d'agitation mentale, d'anxiété, de schizophrénie et d'état maniaque lorsque ces troubles sont dus à un déséquilibre de l'Estomac, et plus particulièrement des tableaux de type Plénitude de l'Estomac comme des Glaires-Feu dans l'Estomac.

E-40 Fenglong *Grosse bosse*
E-40 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « l'Abattement et la Manie » (Dian Kuang), les rires déplacés, l'excitation déplacée, le désir de grimper sur quelque chose de haut et de chanter, de se déshabiller et de courir alentour, l'agitation mentale et les visions de fantômes ».

E-41 Jiexi *Courant qui se sépare*
E-41 élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, l'agitation, les pleurs, la frayeur et les 'visions de fantômes' ». Il calme l'Esprit et fait descendre la Chaleur de la tête.

E-42 Chongyang *Ruée du Yang*
E-42 ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le trouble bipolaire, le désir de grimper sur quelque chose de haut et de chanter, de se déshabiller et de courir alentour ». Ce point ouvre les orifices de l'Esprit et sert en cas de maladie mentale survenant sur fond de Glaires qui obscurcissent l'Esprit et de Chaleur dans l'Estomac et le Gros Intestin qui agite l'Esprit.

E-45 Lidui *Bouche malade*
E-45 élimine la Chaleur de l'Estomac, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « l'excès de rêves, la frayeur, l'insomnie, les sensations vertigineuses, l'Abattement et la Manie, le désir de grimper sur quelque chose de haut et de chanter, de se déshabiller et de courir alentour ».

MÉRIDIEN DE LA RATE

Les points du méridien de la Rate qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.5.

Rte-1 Yinbai *Blanc caché*

C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. Rte-1 calme l'Esprit. Ses indications comportent « l'agitation, les soupirs, la tristesse, le trouble bipolaire, l'excès de rêves et l'insomnie ».

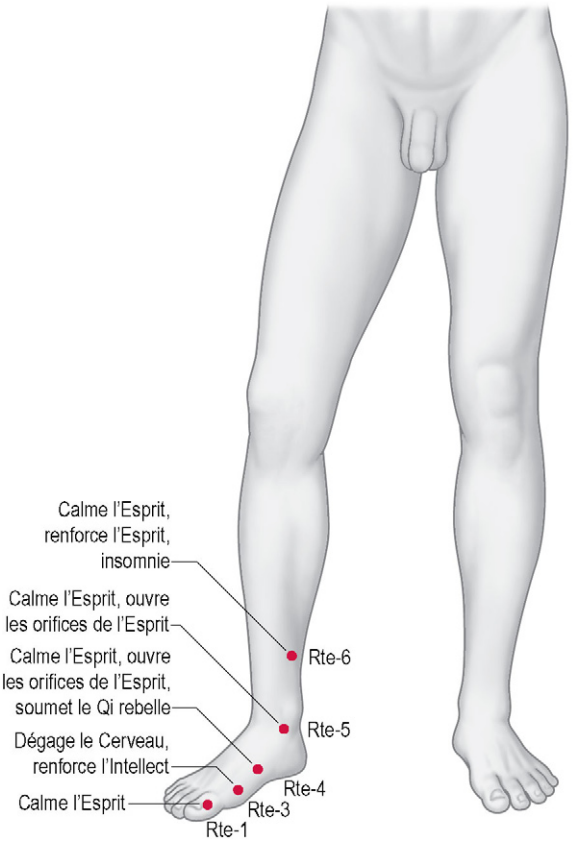


Figure 13.5 Points du méridien de la Rate.

Ce point s'emploie en cas d'agitation mentale et de dépression dans le cadre de tableaux de type Plénitude dus à des stases de Sang. Dans ce cas, il calme l'Esprit et supprime l'abondance de rêves.

Rte-3 Taibai *Grand Blanc*

L'expérience m'a montré que Rte-3 stimulait l'Intellect (*Yi*), qu'abrite la Rate. On peut donc l'employer en cas de mauvaise mémoire, de pensée confuse, de sensation de tête embrumée et de difficultés de concentration.

Rte-3 stimule les facultés mentales se rattachant à l'Intellect (*Yi*) qui, en médecine chinoise, sont associées aux fonctions de la Rate, et il peut ainsi s'employer lorsque le surmenage intellectuel a affaibli le Qi de la Rate. L'utilisation de Rte-3 peut alors stimuler le cerveau, améliorer la mémoire et favoriser la clarté de l'esprit. Ce point est utile pour stimuler la puissance intellectuelle des patients qui souffrent d'un syndrome chronique de fatigue post-virale.

Bien que les symptômes ci-dessus ne soient pas mentionnés dans les livres chinois, l'ouvrage *Explication des points d'acupuncture*, datant de la dynastie des Qing, dit néanmoins que Rte-3 peut traiter à la fois la Rate et le Cœur (et donc l'Intellect et l'Esprit)[19].

Rte-4 Gongsun *Méridiens minuscules de Communication*

Rte-4 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « Abattement et Manie, anxiété, insomnie, agitation mentale avec douleur dans la poitrine »[20].

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) donne comme indications de Rte-4 « l'agitation mentale et le discours maniaque »[21].

Le Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai*) passe par le Cœur et son syndrome de rébellion du Qi affecte le Cœur et l'Esprit ; c'est pourquoi ce point peut servir à traiter l'anxiété, l'agitation mentale, la sensation d'oppression et de douleur dans la poitrine, et l'insomnie. C'est donc un point spécifique de l'anxiété qui survient sur fond de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant.

Rte-5 Shangqiu *Monticule de métal*

Rte-5 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « le trouble bipolaire, l'agitation, l'excès de pensées, les rires déplacés, les cauchemars et la mélancolie ».

Bien que ce point ne soit pas fréquemment mentionné dans le contexte des troubles psychiques et émotionnels, il a un effet puissant certain pour calmer l'Esprit et ouvrir les orifices de l'Esprit.

Rte-5 est un point Fleuve (*Jing*) et, de façon intéressante, ce type de points (par exemple, GI-5 Yangxi, IG-5 Yanggu, E-41 Jiexi, etc.) semble avoir des effets psychiques et émotionnels puissants.

Rte-6 Sanyinjiao *Réunion des trois Yin*

Rte-6 fait circuler le Qi du Foie et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « les palpitations, l'insomnie et la timidité due au vide de la Vésicule Biliaire ».

Du point de vue émotionnel, il aide à réguler le Qi du Foie, à calmer l'Esprit, à apaiser l'Âme Éthérée et à contrôler l'irritabilité. Rte-6 a une forte capacité à calmer l'Esprit et on le pique souvent en cas d'insomnie, surtout si celle-ci vient d'un vide de Sang ou d'un vide de Yin.

En particulier, on l'emploie en cas de vide de Sang de la Rate et du Cœur. Lorsque la Rate ne fabrique pas

assez de Sang, le Cœur n'est pas suffisamment approvisionné en Sang et l'Esprit, privé de logis, flotte la nuit, et l'insomnie s'ensuit. Rte-6 est le point qu'il faut piquer dans ce cas là car il va simultanément tonifier la Rate, nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

Ainsi, Rte-6 influence l'Esprit de deux façons essentielles : d'un côté il peut favoriser la libre circulation du Qi et promouvoir le « mouvement » de l'Âme Éthérée qui, en cas d'insuffisance, fait que la personne est déprimée ; d'autre part, Rte-6 nourrit le Sang et traite l'anxiété et l'insomnie dues à un vide de Sang du Foie, de la Rate et du Cœur.

RÉSUMÉ

Points du méridien de la Rate pour les troubles émotionnels

- Les points du méridien de la Rate peuvent libérer l'Esprit et stimuler l'Intellect (*Yi*).
- Rte-3 est le meilleur point pour stimuler l'Intellect (*Yi*).
- Rte-6 est le meilleur point pour calmer et nourrir l'Esprit.

Rte-1 Yinbai *Blanc caché*

C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. Rte-1 calme l'Esprit. Ses indications comportent « l'agitation, les soupirs, la tristesse, le trouble bipolaire, l'excès de rêves et l'insomnie ».

Rte-4 Gongsun *Méridiens minuscules de Communication*

Rte-4 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « Abattement et Manie, anxiété, insomnie, agitation mentale avec douleur dans la poitrine ». Il traite l'anxiété qui survient sur fond de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant.

Rte-5 Shangqiu *Monticule de métal*

Rte-5 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « le trouble bipolaire, l'agitation, l'excès de pensées, les rires déplacés, les cauchemars et la mélancolie ».

Rte-6 Sanyinjiao Réunion des trois Yin

Rte-6 fait circuler le Qi du Foie et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « les palpitations, l'insomnie et la timidité due au vide de la Vésicule Biliaire ». Du point de vue émotionnel, il aide à réguler le Qi du Foie, à calmer l'Esprit, à apaiser l'Âme Éthérée et à contrôler l'irritabilité. Rte-6 a une forte capacité à calmer l'Esprit et on le pique souvent en cas d'insomnie, surtout si celle-ci vient d'un vide de Sang ou d'un vide de Yin.

MÉRIDIEN DU CŒUR

Les points du méridien de la Rate qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.6.

De toute évidence, tous les points du méridien du Cœur affectent l'Esprit d'une façon ou d'une autre ; certains (comme C-7 Shenmen) sont plus efficaces

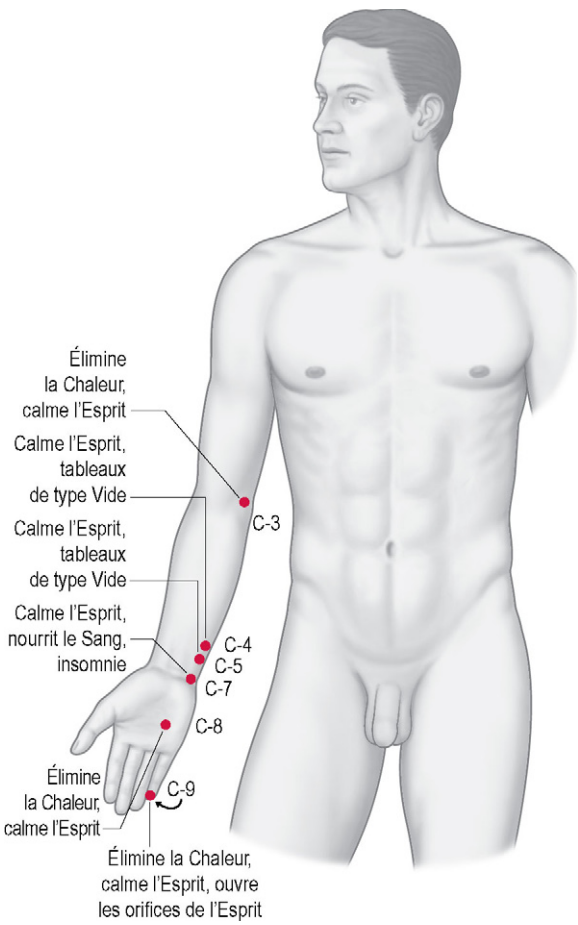


Figure 13.6 Points du méridien du Cœur.

pour nourrir l'Esprit dans les tableaux de type Vide, d'autres (comme C-8 Shaofu) pour calmer l'Esprit dans les tableaux de type Plénitude et d'autres (comme C-9 Shaochong) pour ouvrir les orifices de l'Esprit.

Je donne ci-dessous la liste des points que j'utilise le plus souvent.

C-3 Shaohai *Mer du Shao Yin*

Ce point élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, les rires déplacés, l'agitation mentale et l'anxiété ».

Ce point s'utilise essentiellement pour drainer le Feu du Cœur ou éliminer la Chaleur-Vide du Cœur. Il a un puissant effet calmant sur le mental (car il disperse le Feu du Cœur) et il est recommandé en cas d'anxiété et d'agitation mentale.

C-4 Lingdao *Chemin de l'Esprit*

C-4, point Fleuve (*Jing*), calme l'Esprit et sert surtout dans les tableaux de Vide du Cœur. Ses indications sont « la tristesse, la peur, l'anxiété et l'agitation mentale ».

L'ouvrage de la dynastie des Qing, *Explication des points d'acupuncture*, confirme que ce point sert essentiellement dans les tableaux de Vide du Cœur lorsqu'il dit qu'on le pique *« en cas de tristesse et de peur dues au vide de Qi du Cœur »*[22].

C-5 Tongli *Communication interne*

C-5 calme l'Esprit, surtout dans les tableaux de Vide du Cœur. Ses indications comprennent « la tristesse, l'agitation mentale, la colère, la frayeur, la dépression et l'agitation ». Je pique souvent ce point pour tonifier le Qi du Cœur dans les troubles psychiques et émotionnels, plus particulièrement en cas de dépression.

En tant que point de Communication (*Luo*), ce point a un effet dynamique et il peut donc stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée lorsque le patient est déprimé.

C-7 Shenmen *Porte de l'Esprit*

C-7 nourrit le Sang du Cœur, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « l'insomnie, la mauvaise mémoire, l'Abattement et la Manie, les rires déplacés, les invectives contre les autres, la tristesse, la peur, l'agitation mentale, l'agitation et les palpitations ».

Le *Grand compendium d'acupuncture* (*Zhen Jiu Da Cheng*, 1601) mentionne « les rires déplacés et le retard mental » parmi les indications de ce point[23].

Explication des points d'acupuncture (1654) répertorie « le comportement maniaque, la tristesse, les rires déplacés, la mauvaise mémoire et la peur » parmi les indications de C-7[24]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* répertorie « l'état maniaque, les rires déplacés et la tristesse » parmi les indications de ce point[25].

On peut utiliser C-7 pour calmer l'Esprit, qui est son action principale, dans virtuellement n'importe quel tableau du Cœur. Toutefois, d'après moi, son action essentielle est de nourrir le Sang du Cœur et c'est le point rêvé pour traiter le vide de Sang du Cœur qui fait que l'Esprit est privé de sa « résidence » avec, pour résultat, de l'anxiété, de l'insomnie, une mauvaise mémoire, des palpitations et une langue Pâle.

D'après mon expérience, c'est un point « doux » et ce n'est donc pas le point à privilégier dans les tableaux de Plénitude du Cœur (même si les indications classiques suggèrent qu'il peut traiter les troubles psychiques et émotionnels de type Plénitude) car ceux-ci réagiront mieux à d'autres points (MC-5 Jianshi ou C-8 Shaofu, par exemple). Par contre, c'est le point le plus efficace pour calmer l'Esprit en cas d'anxiété prononcée et d'inquiétude suscitées par des situations particulièrement stressantes.

Comme le Cœur est la résidence de l'Esprit qui, en médecine chinoise, comprend toute l'activité mentale, la pensée, la mémoire et la conscience, ce point est efficace non seulement en cas de problèmes émotionnels comme l'anxiété, mais aussi pour améliorer la mémoire et les capacités intellectuelles. En fait, on peut utiliser ce point en cas de retard intellectuel chez l'enfant[26].

Il est intéressant de noter que les classiques chinois n'ont pas toujours insisté sur l'utilisation de ce point pour les problèmes émotionnels et mentaux. Par exemple, l'ouvrage *ABC d'acupuncture* (*Zhen Jiu Jia Yi Jing*, 282), de Huang Fu Mi ne mentionne l'utilisation de ce point qu'en cas de mains froides, de vomissements de sang, et de Qi rebelle[27]. Les *Préparations importantes qui valent mille pièces d'or* (*Qian Jin Yao Fang*, 652) de Sun Si Miao disent qu'on peut employer ce point en cas de contracture du bras[28].

Une comparaison entre les fonctions de C-7 et de MC-7 Daling est présentée plus loin, lors de la présentation de ce dernier point.

C-8 Shaofu *Atelier du Shao Yang*

C-8 draine le Feu du Cœur et élimine la Chaleur Vide du Cœur. Il calme l'Esprit et parmi ses indications, on

trouve « palpitations, tristesse, inquiétude, douleur de la poitrine, agitation et agitation mentale ».

C-8 est un point plus puissant que C-7 Shenmen. Son principal effet est de disperser la Chaleur du Cœur, qu'il s'agisse de Chaleur-Plénitude, de Chaleur-Vide ou de Chaleur accompagnée de Glaires. Sa principale sphère d'action se situe donc au niveau des troubles psychiques et émotionnels qui surviennent dans un contexte de Plénitude du Cœur. Les symptômes principaux sont des insomnies entrecoupées de rêves particulièrement agités, de l'agitation mentale ou un comportement maniaque.

C-9 Shaochong *Pénétration du Shao Yin*

C-9 élimine la Chaleur, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comportent « le trouble bipolaire, la frayeur, la tristesse, l'agitation et l'agitation mentale ».

C-9 s'utilise essentiellement dans les tableaux de Plénitude du Cœur qui comportent la présence de Chaleur. Ses effets sont semblables à ceux de C-8 Shaofu dans la mesure où il disperse la Chaleur.

Le tableau 13.1 compare les caractéristiques des points du méridien du Cœur.

Tableau 13.1 Comparaison des effets émotionnels des points du méridien du Cœur

POINT	TABLEAU PATHOLOGIQUE	SYMPTÔMES
C-3 Shaohai	Chaleur	Anxiété, insomnie
C-4 Lingdao	Vide	Tristesse, peur, dépression
C-5 Tongli	Vide	Dépression, tristesse
C-7 Shenmen	Vide de Sang	Insomnie, dépression
C-8 Shaofu	Chaleur	Anxiété, agitation mentale, insomnie
C-9 Shaochong	Glaires, Chaleur	Agitation, agitation mentale, comportement maniaque

RÉSUMÉ

Points du méridien du Cœur pour les troubles émotionnels

- Tous les points du méridien du Cœur ont une influence sur l'Esprit.
- C-4, C-5 et C-7 sont plus efficaces pour nourrir l'Esprit dans les tableaux de Vide.
- C-8 et C-9 sont plus efficaces pour calmer l'Esprit dans les tableaux de Plénitude.

C-3 Shaohai *Mer du Shao Yin*
Ce point élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, les rires déplacés, l'agitation mentale et l'anxiété ». Ce point s'utilise essentiellement pour drainer le Feu du Cœur ou éliminer la Chaleur-Vide du Cœur.

C-4 Lingdao *Chemin de l'Esprit*
C-4, point Fleuve (*Jing*), calme l'Esprit et sert surtout dans les tableaux de Vide du Cœur. Ses indications sont « la tristesse, la peur, l'anxiété et l'agitation mentale ».

C-5 Tongli *Communication interne*
C-5 calme l'Esprit, surtout dans les tableaux de Vide du Cœur. Ses indications comprennent « la tristesse, l'agitation mentale, la colère, la frayeur, la dépression et l'agitation ».

C-7 Shenmen *Porte de l'Esprit*
C-7 nourrit le Sang du Cœur, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « l'insomnie, la mauvaise mémoire, l'Abattement et la Manie, les rires déplacés, les invectives contre les autres, la tristesse, la peur, l'agitation mentale, l'agitation et les palpitations ».

C-8 Shaofu *Atelier du Shao Yang*
C-8 draine le Feu du Cœur et élimine la Chaleur Vide du Cœur. Il calme l'Esprit et parmi ses indications, on trouve « palpitations, tristesse, inquiétude, douleur de la poitrine, agitation et agitation mentale ».

C-9 Shaochong *Pénétration du Shao Yin*
C-9 élimine la Chaleur, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comportent « le trouble bipolaire, la frayeur, la tristesse, l'agitation et l'agitation mentale ». C-9 s'utilise essentiellement dans les tableaux de Plénitude du Cœur qui comportent la présence de Chaleur.

MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE

Les points du méridien de la Rate qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.7.

IG-5 Yanggu *Vallée du Yang*

IG-5 élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Ses indications comprennent « le comportement maniaque ». Bien que les livres chinois donnent le « comportement maniaque » comme le principal symptôme psychique de ce point, l'expérience m'a montré que IG-5 est un point très utile pour « libérer l'Esprit ». Il aide la personne à retrouver sa clarté mentale et à voir quel est le bon chemin à prendre lorsque plusieurs choix s'offrent à elle. Il peut aider une personne qui vit des moments difficiles à savoir ce qu'elle doit faire à cet instant précis de sa vie.

À la fois le *Grand compendium d'acupuncture* (1601)[29] et *Explication des points d'acupuncture* (1654)[30] mentionnent « Abattement et Manie » (*Dian Kuang*) parmi les indications de IG-5.

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) donne aussi « Abattement et Manie » (*Dian Kuang*) parmi les indications de ce point[31].

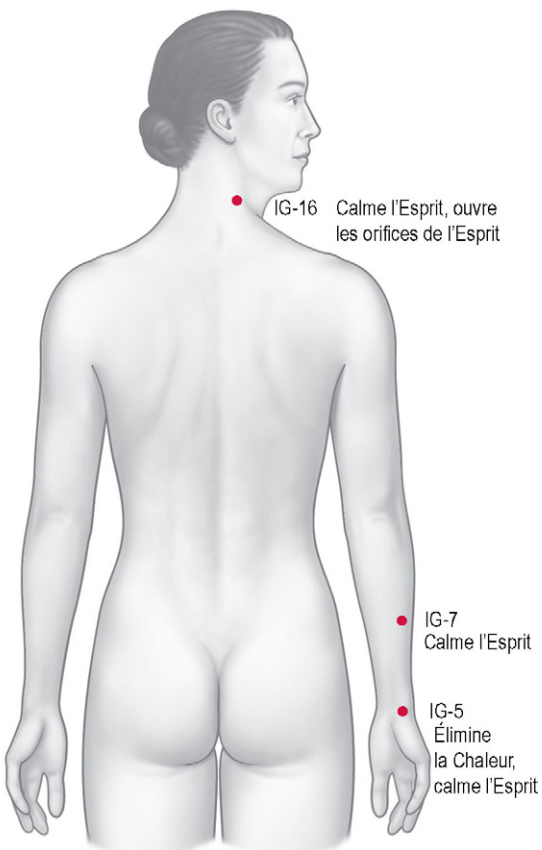


Figure 13.7 Points du méridien de l'Intestin Grêle.

IG-7 Zhizheng *Branche du méridien du Cœur*

IG-7 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « Abattement et Manie, frayeur, tristesse, anxiété et agitation mentale ».

Le *Grand compendium d'acupuncture* (1601) répertorie « le choc émotionnel, la peur, la tristesse, l'inquiétude et l'Abattement et la Manie (*Dian Kuang*) » parmi les indications de IG-7[32]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) répertorie les mêmes symptômes[33].

Explication des points d'acupuncture (1654) mentionne « le comportement maniaque, la tristesse et l'inquiétude » parmi les indications de IG-7[34].

En tant que point de Communication, il se relie au méridien du Cœur et, en raison de cette connexion, on peut l'utiliser pour calmer l'Esprit dans les cas d'anxiété et d'agitation mentale intenses.

IG-16 Tianchuang *Fenêtre céleste*

IG-16 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « comportement maniaque, Abattement et Manie, discours aux fantômes »[35].

IG-16 est l'un des points Fenêtre du Ciel et, en tant que tel, il soumet le Qi rebelle de la tête, il régule la montée et la descente du Qi de la tête et vers la tête, et il calme l'Esprit.

Selon mon expérience, ce point a un profond effet sur le mental, en partie parce que c'est un point de l'Intestin Grêle et en partie parce que c'est un point Fenêtre du Ciel. Au niveau psychique, l'équivalent de la fonction physique de l'Intestin Grêle, qui est de séparer les liquides purs des liquides impurs, est sa capacité à voir clairement les différents choix possibles. Comme nous l'avons vu, IG-5 a cette action particulière de stimuler la capacité de discrimination entre divers choix possibles. IG-16 possède cette même action, mais elle est encore renforcée par le fait que ce point est un point Fenêtre du Ciel. C'est pourquoi je choisis ce point lorsque la personne n'arrive pas à voir clairement les choix à faire, qu'elle est incapable de trouver le bon chemin et qu'elle est déprimée.

RÉSUMÉ

Points du méridien de l'Intestin Grêle pour les troubles émotionnels

- La fonction psycho-émotionnelle la plus importante des points du méridien de l'Intestin Grêle est de stimuler la capacité de la personne à voir clairement les différents choix possibles.

IG-5 Yanggu *Vallée du Yang*

IG-5 élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Ses indications comprennent « le comportement maniaque ». Bien que les livres chinois donnent le « comportement maniaque » comme le principal symptôme psychique de ce point, l'expérience m'a montré que IG-5 est un point très utile pour « libérer l'Esprit ». Il aide la personne à retrouver sa clarté mentale et à voir quel est le bon chemin à prendre lorsque plusieurs choix s'offrent à elle.

IG-7 Zhizheng *Branche du méridien du Cœur*

IG-7 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « Abattement et la Manie, frayeur, tristesse, anxiété et agitation mentale ».

IG-16 Tianchuang *Fenêtre céleste*

IG-16 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « comportement maniaque, Abattement et la Manie, discours aux fantômes ». Il stimule la capacité à voir clairement les différents choix possibles.

MÉRIDIEN DE LA VESSIE

Les points du méridien de la Vessie qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.8.

V-10 Tianshu *Pilier céleste*

V-10 dégage le cerveau et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « confusion mentale, difficultés de concentration et mauvaise mémoire », de même que « comportement maniaque, discours incessant et « discours aux fantômes ».

Étant Yang par nature en raison de la polarité de son méridien et de sa position, V-10 traite l'excès de Yang qui engendre des troubles mentaux (« discours

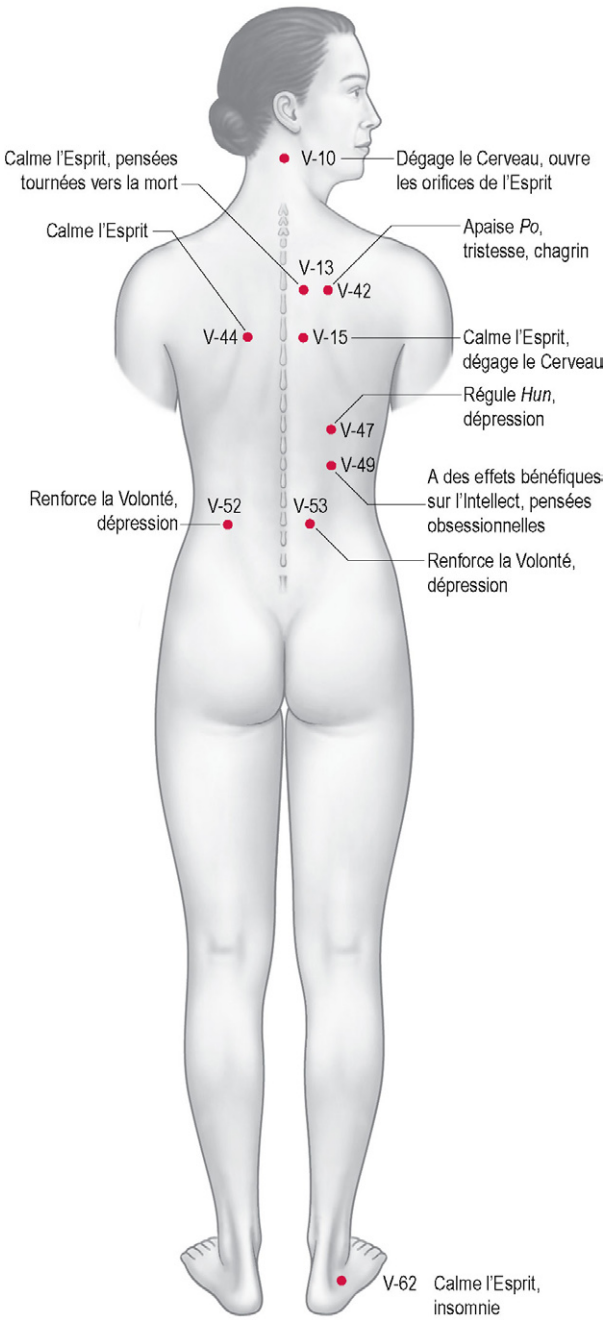


Figure 13.8 Points du méridien de la Vessie.

incessant, visions de fantômes, comportement maniaque »).

En tant que point Fenêtre du Ciel, V-10 régule la montée et la descente du Qi à partir de la tête et vers la tête, et il soumet le Qi rebelle. C'est une autre raison pour laquelle V-10 est un point majeur dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels qui se caractérisent par un excès de Yang dans la tête.

Mais V-10 peut aussi avoir une action inverse, c'est-à-dire favoriser la montée du Qi pur à la tête pour traiter « la confusion mentale, les difficultés de concentration et la mauvaise mémoire ».

V-13 Feishu *Point Shu du dos du Poumon*

V-13 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note : « comportement maniaque, envie de se suicider »[36]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) signale les mêmes symptômes[37].

Il faut comprendre l'indication « envie de se suicider » dans le contexte de l'Âme Corporelle (*Po*), qui a son logis au Poumon. L'Âme Corporelle est une âme physique qui a un mouvement centripète, qui se matérialise sous des aspects différents et qui se divise sans cesse. L'Âme Corporelle est en relation avec *gui*, c'est-à-dire les fantômes et les esprits (des morts). Confucius disait : *« Le Qi est la plénitude de l'Esprit (Shen) ; l'Âme Corporelle (Po) est la plénitude de Gui »*[38].

Les forces centripètes de *gui* qui se fragmentent sans cesse dans l'Âme Corporelle peuvent éventuellement représenter le germe de la mort. Pour ce qui est de cette fragmentation, on note un écho entre *gui* et *kuai* (qui comporte la clé de la « terre » à l'initial) et qui signifie « morceaux » (voir le chapitre 7).

En raison de cette connexion entre l'Âme Corporelle et la mort, les points associés à l'Âme Corporelle (comme V-13 Feishu) sont indiqués en cas d'idées suicidaires. Comme nous le verrons plus loin, le point V-42 Pohu (situé sur la ligne externe de la Vessie, au même niveau que V-13 Feishu) est également indiqué pour les idées suicidaires. DM-12 Shenzhu, qui est au niveau de V-13 et de V-42, a aussi des indications liées à la mort (« envie de tuer des gens »).

V-15 Xinshu *Point Shu du dos du Cœur*

V-15 calme l'Esprit, nourrit le Cœur et stimule le Cerveau. Ses indications comprennent : « anxiété, pleurs, frayeur, insomnie, excès de rêves et Abattement et Manie », de même que « désorientation, retard de langage, mauvaise mémoire, mauvaise concentration, confusion mentale et vide de Qi du Cœur chez les enfants »[39].

Pour V-15, *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) signale des symptômes de « désorientation due à la dispersion du Qi du Cœur »[40].

V-15 est un point important dans bon nombre de tableaux pathologiques du Cœur. Tout d'abord, il calme l'Esprit et il peut donc s'utiliser en cas d'anxiété et d'insomnie, surtout si celles-ci sont dues à un tableau de Plénitude du Cœur, comme un Feu du Cœur, ou à une Chaleur-Vide du Cœur. On le pique alors en dispersion.

Il calme aussi l'Esprit en nourrissant le Cœur et c'est pour cette raison qu'on l'utilise en cas de mauvaise mémoire et d'insomnie. En même temps qu'il calme l'Esprit, il stimule aussi le cerveau si on le pique en tonification ou si on le traite en moxibustion directe. En moxibustion directe, en particulier, il est extrêmement efficace pour stimuler le cerveau et traiter la dépression, la confusion mentale et la mauvaise concentration chez les adultes, ainsi que le retard intellectuel chez les enfants.

V-23 *Shenshu Point Shu du dos du Rein*

Dans les livres chinois, on ne trouve aucune indication concernant les troubles psychiques et émotionnels pour V-23, mais je l'utilise fréquemment pour renforcer la Volonté (*Zhi*) chez des patients déprimés dans un contexte de Vide. Dans ce cas là, je l'associe généralement à V-52 Zhizhi. Pour renforcer la volonté, le dynamisme et l'enthousiasme en cas de dépression, je pique souvent ces deux points, même en l'absence de tableau du Rein.

V-42 Pohu *Porte de l'Âme Corporelle*

V-42 Pohu est le premier des cinq points de la branche externe de la Vessie (3 *cun* en dehors de la colonne vertébrale) qui sont au niveau des cinq points Shu du dos des cinq organes Yin (de haut en bas : le Poumon, le Cœur, le Foie, la Rate et le Rein).

Chacun des cinq points de la branche externe de la Vessie correspond à un aspect spirituel abrité dans l'organe auquel il est lié et doit son nom à cet aspect spirituel : l'Âme Corporelle (*Po*) pour le Poumon,

L'Esprit (*Shen*) pour le Cœur, l'Âme Éthérée (*Hun*) pour le Foie, L'Intellect (*Yi*) pour la Rate et la Volonté (*Zhi*) pour le Rein. Les noms de ces points sont les suivants :

ORGANE	BRANCHE INTERNE DE LA VESSIE	BRANCHE EXTERNE DE LA VESSIE
Poumon	V-13 Feishu	V-42 Pohu
Cœur	V-15 Xinshu	V-44 Shentang
Foie	V-18 Ganshu	V-47 Hunmen
Rate	V-20 Pishu	V-49 Yishe
Rein	V-23 Shenshu	V-52 Zhizhi

Si on regarde avec soin le nom des cinq points mentionnés plus haut, on constate qu'ils suivent un schéma précis (Fig. 13.9).

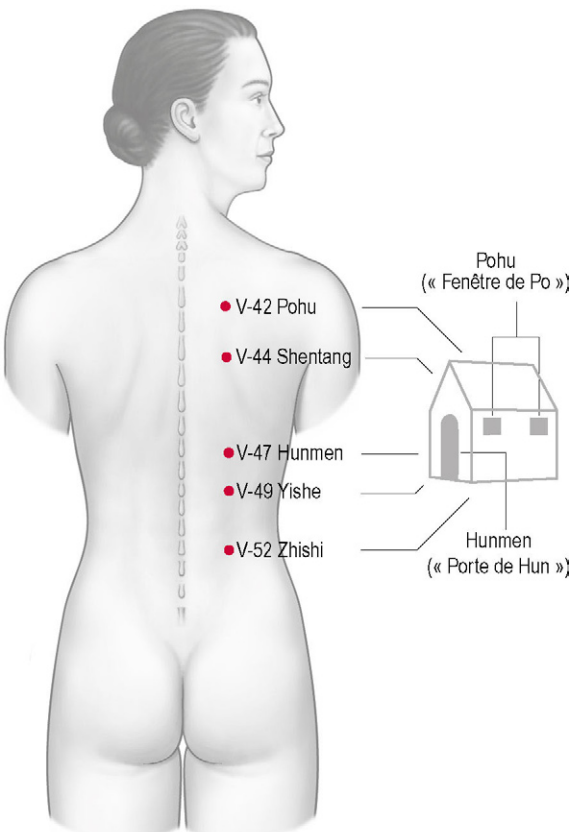


Figure 13.9 Points des Cinq Aspects Spirituels situés sur le méridien de la vessie.

- V-42 Pohu (*hu* signifie « fenêtre ») : « Fenêtre de Po »,
- V-44 Shentang (*tang* signifie « entrée ») : « Entrée de Shen »,
- V-47 Hunmen (*men* signifie « porte ») : « Porte de Hun »,
- V-49 Yishe (*she* signifie « logis ») : « Logis de Yi »,
- V-52 Zhishi (*shi* signifie « chambre ») : « Chambre de Zhi ».

On peut voir apparaître un schéma car ces points correspondent à une maison (représentant la psyché) avec l'Esprit (*Shen*), la Volonté (*Zhi*) et l'Intellect (*Yi*) qui correspondent respectivement à « l'entrée », à la « chambre » et au « logis », et l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Âme Corporelle (*Po*), correspondant respectivement à une « porte » et à une « fenêtre ».

Les images de la porte et de la fenêtre s'intègrent bien avec la nature de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle, qui permettent le « va-et-vient de l'Esprit » au niveau psychique et « l'entrée-sortie de l'Essence » au niveau physique.

La correspondance entre le Cœur et une entrée cadre aussi bien avec la coutume chinoise ancestrale selon laquelle l'entrée est la pièce la plus importante de la maison car c'est elle qui donne aux visiteurs la première impression qu'ils ont de la maison ; c'est pourquoi on prenait grand soin de l'avoir toujours propre.

Explication des points d'acupuncture confirme que les noms de ces cinq points sont la représentation d'une maison, bien que cet ouvrage fasse référence à une « porte », dont le nom n'apparaît pas dans le nom de ces points, et ne mentionne pas « l'entrée » : *Il y a un portail, une porte [entrée, tang], une fenêtre, un logis et une chambre ; c'est l'image d'une maison*[41].

V-42 apaise l'Âme Corporelle (*Po*) et ses indications comprennent « la tristesse, le chagrin ; la sensation d'oppression dans la poitrine, la dépression, les idées suicidaires et la « possession des trois cadavres »[42]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) inclut aussi le symptôme de « possession des trois cadavres » dans les indications de ce point[43].

Sur le plan psychologique, ce point est en liaison avec l'Âme Corporelle (*Po*), qui représente l'aspect mental et spirituel qui siège au Poumon (voir le chapitre 4). V-42 renforce et ancre l'Âme Corporelle dans le Poumon. Il libère la respiration lorsque l'Âme Corporelle est étouffée par l'inquiétude, la tristesse ou le chagrin. Il Calme l'Esprit et apaise l'Âme Corporelle de façon à ce que la personne puisse se recentrer sur elle-même et se

sentir mieux. On l'utilise donc en cas de problèmes émotionnels liés au Poumon, et plus particulièrement en cas de tristesse, de chagrin ou d'inquiétude. Il a un effet calmant très important sur le mental et il nourrit le Qi lorsque ce dernier est dispersé à la suite d'une longue période de tristesse ou de chagrin.

Dans *Explication des points d'acupuncture*, on peut lire un passage très intéressant sur la « possession des trois cadavres », qui figure dans les indications de ce point[44]. Le *Grand compendium d'acupuncture* rapporte aussi ce même symptôme[45]. La « possession des trois cadavres » renvoie à une croyance taoïste selon laquelle le corps était hanté par trois fantômes féminins : un fantôme féminin vert qui s'attaque à la partie supérieure du corps et provoque des troubles oculaires, un fantôme féminin blanc qui s'attaque à la partie centrale du corps et provoque des troubles des Organes Internes, et un fantôme féminin couleur sang qui s'attaque à la partie inférieure du corps et provoque la mort.

L'association de V-42 et de ces trois fantômes est intéressante car d'une part elle confirme la relation entre l'Âme Corporelle et *gui*, et d'autre part elle confirme la nature de l'Âme Corporelle comme étant une âme du corps.

L'association de V-42 avec des cadavres et la mort doit s'interpréter dans le sens où ce point est indiqué en cas d'idées suicidaires. Comme nous l'avons vu plus haut dans la présentation des indications de V-13 Feishu, l'Âme Corporelle est associée aux *gui* (fantômes, esprits) et au mouvement centripète qui s'achève éventuellement par la mort. C'est pour cette raison que ces deux points sont indiqués en cas d'idées suicidaires.

V-44 Shentang *Antichambre de l'Esprit*

V-44 calme l'Esprit. Ses indications comportent « la dépression, l'insomnie, l'anxiété, l'agitation mentale, la tristesse, le chagrin et l'inquiétude ».

V-44 s'utilise essentiellement pour traiter les troubles émotionnels et psychologiques liés au Cœur. Pour traiter l'anxiété, l'insomnie, et la dépression, il est plus efficace lorsqu'on l'associe à V-15 Xinshu. V-44 peut aussi stimuler la clarté de l'Esprit et l'intelligence.

V-47 Hunmen *Porte de l'Âme Éthérée*

V-47 ancre l'Âme Éthérée dans le Foie, favorise la libre circulation du Qi du Foie et régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée. Ses indications comprennent « la peur, la dépression, l'insomnie, l'excès de rêves, le manque de direction de sa propre vie et la possession des trois cadavres »[46].

Il est intéressant de voir que le tout premier symptôme donné par *Une compilation d'éminents acupuncteurs* est « fièvres chroniques de la Chaleur de l'été chez les enfants dues à la rébellion des cadavres »[47].

V-47 s'utilise pour traiter les problèmes émotionnels liés au Foie, comme la dépression, la frustration, et le ressentiment qui durent déjà depuis longtemps. Ce point stabilise l'Âme Éthérée et l'ancre au Foie. Il renforce la capacité qu'a l'Âme Éthérée de planifier les choses, de donner un sens à sa vie, d'avoir des rêves et des projets. Ce point est une « porte », de sorte qu'il régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et de l'Esprit, c'est-à-dire les relations qu'on entretient avec les autres et avec le monde en général. Il a un mouvement vers l'extérieur qui peut être comparé à celui de V-42 Pohu qui, à l'opposé, est un mouvement vers l'intérieur.

Explication des points d'acupuncture (1654) confirme que du fait que la nature de ce point est de type « fenêtre », « portail » ou « porte », l'Âme Éthérée le franchit pour aller et venir, ce qui confirme sa nature dynamique stimulant le mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Esprit. Toutefois, il peut aussi avoir l'effet inverse et calmer les mouvements excessifs de l'Âme Éthérée lorsque la personne a un comportement légèrement maniaque.

Selon moi, lorsqu'on l'associe à V-18 Ganshu, il a un effet très puissant sur la capacité qu'a l'individu d'organiser sa vie, car il enracine et stabilise l'Âme Éthérée. Il aide la personne à trouver une raison d'être et un sens à sa vie. Il aide aussi à lever la dépression qui est liée à ce genre de difficultés.

Comme il enracine l'Âme Éthérée, il peut servir à calmer cette impression vague de peur que certaines personnes éprouvent la nuit lorsqu'elles souffrent d'un vide de Yin grave. Lorsqu'on l'utilise pour calmer les mouvements excessifs de l'Âme Éthérée, ce point peut servir à traiter une légère conduite maniaque et la confusion mentale.

En cas de dépression, V-47 peut stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée afin de débloquer des situations dans lesquelles la personne peut se sentir émotionnellement « coincée ».

Explication des points d'acupuncture (1654) fait remarquer que V-47 traite le Foie et le Poumon et qu'il faut le piquer lorsque le Qi du Foie (ou le Yang du Foie ou le Feu du Foie) se rebelle et monte envahir le Poumon, provoquant de la toux et de l'essoufflement[48].

D'un point de vue émotionnel, ce point sert à traiter la colère qui affecte le Foie et provoque une rébellion et une montée du Qi du Foie au Poumon, provoquant de la tristesse. Ainsi, le patient peut sembler triste, mais la racine du problème se trouve dans le Foie et dans la colère. Cette situation se reflète au niveau du pouls, qui va être en Corde à la position du Foie et Faible à la position du Poumon.

V-49 Yishe *Abri de la pensée*

V-49 a des effets bénéfiques sur l'Intellect (*Yi*) et ses indications incluent « la mauvaise mémoire, la mauvaise concentration, l'inquiétude, l'excès de réflexion et les pensées obsessionnelles ».

V-49 renforce l'Intellect (*Yi*), dégage l'Esprit (*Shen*), stimule la mémoire et la concentration ; il libère aussi l'Esprit et l'Intellect des pensées obsessionnelles, des ruminations et de l'excès de réflexion. On peut l'utiliser pour traiter les pensées obsessionnelles qui sont souvent liées à un vide de la Rate et qui représentent l'équivalent pathologique de l'activité mentale de mémorisation et de concentration de cet organe.

V-52 Zhishi *Chambre de la Volonté*

V-52 tonifie le Rein et renforce la Volonté (*Zhi*). Ses indications comportent « la dépression, le manque de motivation, le manque de dynamisme et le manque de volonté ».

Ce point renforce la volonté et la détermination, qui sont les phénomènes psychiques et spirituels attachés au Rein. C'est un point qui est très utile dans le traitement de certaines formes de dépression, lorsque le malade est désorienté et qu'il manque de motivation, de volonté et de force d'esprit pour s'efforcer de sortir de la spirale de la dépression. On peut stimuler la volonté et améliorer le moral en piquant ce point en tonification, surtout si on l'associe à V-23.

V-52 renforce la volonté, le dynamisme, la détermination et la capacité à poursuivre ses objectifs avec opiniâtreté, esprit d'initiative et résolution. J'utilise souvent ce point en cas de vide du Rein, en association avec l'un des quatre autres points qui agissent sur les aspects spirituels des organes Yin, c'est-à-dire V-42 Pohu, V-44 Shentang, V-47 Hunmen et V-49 Yishe, et je le considère comme une base mentale et émotionnelle fondamentale pour les autres aspects du psychisme.

On trouvera ci-dessous un certain nombre de ces associations.

- V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-47 Hunmen renforcent la volonté et le dynamisme et insufflent à la personne une raison d'être et un sens à sa vie. Cette association est excellente pour soigner l'épuisement psychique, le manque de dynamisme et de but et la confusion caractéristiques de la dépression chronique.
- V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-49 Yishe renforcent la volonté et le dynamisme, et vident l'Esprit (*Shen*) et l'Intellect (*Yi*) de leurs pensées obsessionnelles, de leurs inquiétudes et d'une pensée confuse.
- V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-42 Pohu renforcent la volonté et le dynamisme, stabilisent l'Âme Corporelle (*Po*) et libèrent les émotions retenues dans la poitrine et le diaphragme.
- V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-44 Shentang renforcent la volonté et le dynamisme, calment l'esprit et soulagent l'anxiété, la dépression, l'agitation mentale et l'insomnie. Sur le plan mental et émotionnel, cette association harmonise le Rein et le Cœur (et donc la Volonté et l'Esprit).

V-62 Shenmai *Neuvième méridien*

C'est un des 13 points Fantômes de Sun Si Miao. V-62 calme l'Esprit. et ses indications comprennent « l'insomnie et le comportement maniaque ».

V-62 peut servir en association avec Rn-6 Zhaohai pour traiter l'insomnie, auquel cas on disperse V-62 et on tonifie Rn-6 alors qu'on fait l'inverse en cas de somnolence.

V-62 est le point de départ et le point d'ouverture du Vaisseau Yang du Talon (*Yang Qiao Mai*), dont une des pathologies est l'excès de Yang dans la tête ; d'un point de vue psycho-émotionnel, cela signifie que ce point peut servir dans les tableaux de Plénitude qui engendrent de l'insomnie, de l'agitation, de l'anxiété et un comportement maniaque.

RÉSUMÉ

Points du méridien de la Vessie pour les troubles émotionnels

- Les cinq points de la branche externe de la Vessie qui sont au niveau des cinq points Shu du dos des cinq organes Yin sont très importants pour traiter les troubles psychiques et émotionnels.
- Certains points de la Vessie servent dans les pathologies de type Plénitude (par exemple, V-62 Shenmai) et d'autres dans les pathologies de type Vide (par exemple, V-23 Shenshu).

V-10 Tianshu *Pilier céleste*
V-10 dégage le cerveau et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « confusion mentale, difficultés de concentration et mauvaise mémoire », de même que « comportement maniaque, discours incessant et discours aux fantômes ».

V-13 Feishu *Point Shu du dos du Poumon*
V-13 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note : « comportement maniaque, envie de se suicider ».

V-15 Xinshu *Point Shu du dos du Cœur*
V-15 calme l'Esprit, nourrit le Cœur et stimule le Cerveau. Ses indications comprennent : « anxiété, pleurs, frayeur, insomnie, excès de rêves et Abattement et Manie », de même que « désorientation, retard de langage, mauvaise mémoire, mauvaise concentration, confusion mentale et vide de Qi du Cœur chez les enfants ».

V-23 Shenshu *Point Shu du dos du Rein*
Dans les livres chinois, on ne trouve aucune indication concernant les troubles psychiques et émotionnels pour V-23, mais je l'utilise fréquemment pour renforcer la Volonté (*Zhi*) chez des patients déprimés dans un contexte de Vide. Dans ce cas là, je l'associe généralement à V-52 Zhizhi.

V-42 Pohu *Porte de l'Âme Corporelle*
V-42 apaise l'Âme Corporelle (*Po*) et ses indications comprennent « la tristesse, le chagrin ; la sensation d'oppression dans la poitrine, la dépression, les idées suicidaires et la possession des trois cadavres ». V-42 renforce et ancre l'Âme Corporelle dans le Poumon. Il libère la respiration lorsque l'Âme Corporelle est étouffée par l'inquiétude, la tristesse ou le chagrin. Il Calme l'Esprit et apaise l'Âme Corporelle de façon à ce que la personne puisse se recentrer sur elle-même et se sentir mieux.

***V-44 Shentang* Antichambre de l'Esprit**
V-44 calme l'Esprit. Ses indications comportent « la dépression, l'insomnie, l'anxiété, l'agitation mentale, la tristesse, le chagrin et l'inquiétude ». V-44 s'utilise essentiellement pour traiter les troubles émotionnels et psychologiques liés au Cœur.

V-47 Hunmen *Porte de l'Âme Éthérée*
V-47 ancre l'Âme Éthérée dans le Foie, favorise la libre circulation du Qi du Foie et régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée. Ses indications comprennent « la peur, la dépression, l'insomnie, l'excès de rêves, le manque de direction de sa propre vie et la possession des trois cadavres ». V-47 s'utilise pour traiter les problèmes émotionnels liés au Foie, comme la dépression, la frustration, et le ressentiment qui durent déjà depuis longtemps.

V-49 Yishe *Abri de la pensée*
V-49 a des effets bénéfiques sur l'Intellect (*Yi*) et ses indications incluent « la mauvaise mémoire, la mauvaise concentration, l'inquiétude, l'excès de réflexion et les pensées obsessionnelles ». V-49 renforce l'Intellect (*Yi*), dégage l'Esprit (*Shen*), stimule la mémoire et la concentration.

V-52 Zhishi *Chambre de la Volonté*
V-52 tonifie le Rein et renforce la Volonté (*Zhi*). Ses indications comportent « la dépression, le manque de motivation, le manque de dynamisme et le manque de volonté ».

V-52 Zhishi *Chambre de la Volonté*
V-52 tonifie le Rein et renforce la Volonté (*Zhi*). Ses indications comportent « la dépression, le manque de motivation, le manque de dynamisme et le manque de volonté ».

MÉRIDIEN DU REIN

Les points du méridien du Rein qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.10.

Rn-1 Yongquan *Source bouillonnante*

Rn-1 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Parmi ses indications, on note « l'agitation, l'insomnie, la mauvaise mémoire, la peur, la fureur avec envie de tuer des gens et le comportement maniaque ».

Rn-1 a un puissant effet calmant sur l'Esprit et on l'emploie en cas d'anxiété intense ou de maladie mentale grave comme le comportement maniaque. Son effet calmant est partiellement dû à sa capacité à soumettre le Qi rebelle de la tête.

Figure 13.10 Points du méridien du Rein.

Rn-1 est particulièrement indiqué pour traiter l'agitation mentale qui survient sur fond de Vide de Yin avec Chaleur Vide qui monte à la tête.

Rn-3 Taixi *Grande rivière*

Rn-3 calme l'Esprit. Ses indications comportent « l'insomnie, l'excès de rêves et la mauvaise mémoire ».

Rn-3 est un point extrêmement important qui sert à tonifier le Rein et renforcer la Volonté (*Zhi*) dans n'importe quel tableau de vide de Yin ou de Yang du Rein. En tant que point Source, il est en contact avec le Qi Originel (*Yuan Qi*) du méridien du Rein, et comme le Rein est le fondement de tout le Qi du corps et le siège du Qi Originel, ce point va directement au cœur même du Qi Originel. Comme le Rein stocke aussi l'Essence, ce point peut tonifier l'Essence, les os et la Moelle.

Bien que certaines des indications de Rn-3 soient identiques à celles de Rn-1 (par exemple, l'insomnie), on utilise ces deux points dans deux situations différentes. Alors que Rn-1 sert en cas de Chaleur Vide née du vide de Yin, Rn-3 s'emploie pour tonifier le Rein, que ce soit le Yang du Rein ou le Yin du Rein.

Je pique généralement Rn-3 en association avec RM-4 Guanyuan ou V-23 Shenshu, voire avec les deux.

Rn-4 Dazhong *Grosse cloche*

Rn-4 calme et renforce l'Esprit. Ses indications comprennent « les palpitations, l'agitation, le retard mental, le comportement maniaque, la tendance aux accès de colère, la somnolence, la frayeur, la sensation d'être malheureux, et le désir de fermer toutes les portes et de rester chez soi ».

Rn-4, tout comme les autres points de Communication Yin, a un effet puissant sur l'Esprit et peut s'utiliser pour redonner le moral lorsque la personne est épuisée et déprimée en raison d'un vide chronique du Rein.

Rn-6 Zhaohai *Mer brillante*

Rn-6 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « l'insomnie, la tristesse, la frayeur et les cauchemars ».

En nourrissant le Yin et en le faisant monter à la tête et aux yeux, Rn-6, qui est le point d'ouverture et le point de départ du Vaisseau Yin du Talon (*Yin Qiao Mai*), calme aussi l'Esprit en cas d'anxiété et d'agitation dues à un vide de Yin. De plus, on l'utilise pour traiter les insomnies car il ramène l'énergie Yin aux yeux et leur permet de se fermer la nuit.

Rn-9 Zhubin *Maison des invités*

Rn-9 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « l'anxiété, l'insomnie, les palpitations et le comportement maniaque ». Le *Grand compendium d'acupuncture* donne, parmi les indications de ce point, « Abattement et Manie (*Dian Kuang*), discours incohérent et cris de colère »[49]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) rapporte exactement les mêmes symptômes[50].

Explication des points d'acupuncture (1654) répertorie « Abattement et Manie (*Dian Kuang*), discours incohérent et cris de colère » comme indications de Rn-9[51].

Rn-9 est un excellent point pour calmer l'Esprit en cas d'anxiété profonde et d'agitation mentale dues à un vide de Yin du Rein. Il a un puissant effet calmant et il tonifie le Yin du Rein tout en même temps.

Il apaise également toute tension ou sensation d'oppression dans la poitrine qui s'accompagne souvent de palpitations. Parce qu'il tonifie le Yin du Rein, calme l'Esprit et traite les palpitations, ce point est tout particulièrement indiqué dans le tableau qui se nomme « le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie ».

Le nom de ce point « Maison des invités ») renvoie précisément à l'action qu'a ce point de mettre en relation le Rein et le Cœur, et donc l'Essence et l'Esprit (« l'invité » étant le Cœur, qui est accueilli par le Rein).

J'utilise souvent Rn-9, point d'Accumulation du Vaisseau Yin de Liaison (*Yin Wei Mai*), en association avec les points d'ouverture de ce vaisseau, c'est-à-dire MC-6 Neiguan et Rte-4 Gongsun.

Rn-16 Huangshu *Point Shu des membranes*

Rn-16 est en relation avec « *Gaohuang* », c'est-à-dire l'espace situé entre le cœur et le diaphragme. Le Qi du Rein passe par ce point pour se relier vers le haut avec le diaphragme et le Cœur, d'où le nom de ce point (*Gaohuang* renvoie à l'espace situé entre le cœur et le diaphragme). Selon *Explication des points d'acupuncture*, il faut considérer Rn-16 Huangshu en relation avec V-17 Geshu[52].

Ce dernier point, qui est le point Shu du dos du diaphragme, exerce son influence sur la région de *Gaohuang*, qui est située au-dessus du diaphragme. V-17 est situé de chaque côté du Vaisseau Gouverneur (*Du Mai*), qui gouverne tout le Yang, et Rn-16 se trouve de chaque côté du Vaisseau Directeur (*Ren Mai*), qui gouverne tout le Yin (Fig. 13.11). C'est en raison de cette connexion entre Rn-16 et le diaphragme que ce point peut agir à la fois sur le Cœur et sur le Poumon. J'utilise Rn-16 pour calmer le Cœur et pour soulager l'anxiété qui découle du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant.

Il est bon de noter que Rn-16 se nomme *Huangshu*, ce qui signifie « Point Shu des Huang » *Shu* est un idéogramme qui renvoie généralement aux points Shu du dos (*Shu*). Le fait que Rn-16 soit appelé *Shu* semble confirmer l'idée qu'il est en relation avec V-17, situé sur le dos.

Huang, qui entre dans la composition du nom de ce point, renvoie aussi aux membranes (*Huang*). Les membranes sillonnent l'abdomen (et correspondent aux fascias superficiel et profond, au mésentère et à l'omentum) et se prolongent en haut dans la poitrine et le diaphragme. Comme Rn-16 est proche de l'ombilic, il contrôle l'origine de Membranes. C'est en raison de cette connexion que j'utilise Rn-16 pour calmer le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant. Étant au centre de l'abdomen, ce point est en relation avec les Membranes qui vont au Rein vers le bas et au Cœur vers le haut ; c'est pourquoi ce point peut servir à harmoniser le Rein et le Cœur.

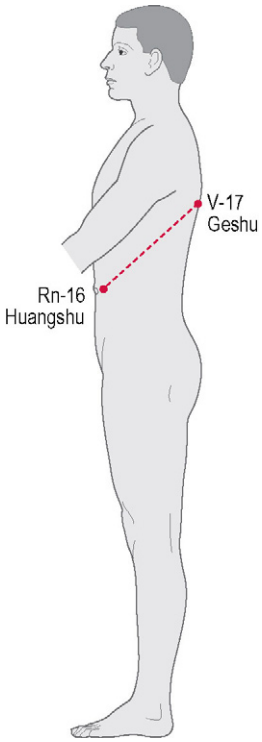


Figure 13.11 Relation entre Rn-16 et V-17.

Il s'ensuit que ce point peut servir à tonifier le Rein et, en même temps à tonifier le Cœur et calmer l'Esprit. Il est donc très utile lorsque le Yin du Rein souffre de vide et n'arrive pas à nourrir le Cœur.

Rn-16 est un point du Vaisseau Pénétrant. Du point de vue psychique et émotionnel, sa caractéristique la plus importante est de relier le Cœur, qui est en haut, et le Rein, qui est en bas. Le Vaisseau Pénétrant prend naissance au Rein et passe par le Cœur ; c'est grâce à cela qu'il facilite le lien entre le Cœur et le Rein. Cette caractéristique s'explique aussi par sa localisation au centre du corps, qui facilite la liaison entre le Haut et le Bas.

Rn-16 soumet le Qi rebelle du Vaisseau pénétrant ; ce tableau se caractérise par tout un ensemble de symptômes dans l'abdomen, la poitrine et la gorge, et par une sensation d'anxiété. En soumettant le Qi rebelle, Rn-16 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

De plus, ce point est très proche de l'ombilic, où loge le Psychisme, ce qui est une raison supplémentaire pour expliquer l'influence qu'il a sur le Cœur.

RÉSUMÉ

Points du méridien du Rein pour les troubles émotionnels

- Les points du méridien du Rein servent essentiellement dans deux domaines pour traiter les troubles psychiques et émotionnels : certains calment l'Esprit en faisant descendre le Qi (Rn-1 Yongquan, par exemple), d'autres améliorent l'humeur en tonifiant le Rein (Rn-3 Taixi, par exemple).
- Certains points du Rein concernent les pathologies de Plénitude (Rn-1 Yongquan, par exemple), d'autres les pathologies de Vide (Rn-3 Taixi, Rn-4 Dazhong, Rn-6 Zhaohai, Rn-9 Zhubin).

Rn-1 Yongquan *Source bouillonnante*
Rn-1 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Parmi ses indications, on note « l'agitation, l'insomnie, la mauvaise mémoire, la peur, la fureur avec envie de tuer des gens et le comportement maniaque ». Rn-1 est particulièrement indiqué pour traiter l'agitation mentale qui survient sur fond de Vide de Yin avec Chaleur Vide qui monte à la tête.

Rn-3 Taixi *Grande rivière*
Rn-3 calme l'Esprit. Ses indications comportent « l'insomnie, l'excès de rêves et la mauvaise mémoire ». Rn-3 est un point extrêmement important qui sert à tonifier le Rein et renforcer la Volonté (*Zhi*) dans n'importe quel tableau de vide de Yin ou de Yang du Rein.

Rn-4 Dazhong *Grosse cloche*
Rn-4 calme et renforce l'Esprit. Ses indications comprennent « les palpitations, l'agitation, le retard mental, le comportement maniaque, la tendance aux accès de colère, la somnolence, la frayeur, la sensation d'être malheureux et le désir de fermer toutes les portes et de rester chez soi ».

Rn-6 Zhaohai *Mer brillante*
Rn-6 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « l'insomnie, la tristesse, la frayeur et les cauchemars ». En nourrissant le Yin et en le faisant monter à la tête et aux yeux, Rn-6, qui est le point d'ouverture et le point de départ du Vaisseau Yin du Talon (*Yin Qiao Mai*), calme aussi l'Esprit en cas d'anxiété et d'agitation dues à un vide de Yin.

Rn-9 Zhubin *Maison des invités*
Rn-9 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « l'anxiété, l'insomnie, les palpitations et le comportement maniaque ». Rn-9 est un excellent point pour calmer l'Esprit en cas d'anxiété profonde et d'agitation mentale dues à un vide de Yin du Rein. Il a un puissant effet calmant et il tonifie le Yin du Rein tout en même temps.

Rn-16 Huangshu *Point Shu des membranes*
Rn-16 est en relation avec le diaphragme et il a une influence à la fois sur le Cœur et sur le Poumon. J'utilise Rn-16 pour calmer le Cœur et pour soulager l'anxiété qui découle du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant.

Étant au centre de l'abdomen, ce point est en relation avec les Membranes qui vont au Rein vers le bas et au Cœur vers le haut ; c'est pourquoi ce point peut servir à harmoniser le Rein et le Cœur. Il s'ensuit que ce point peut servir à tonifier le Rein et, en même temps à tonifier le Cœur et calmer l'Esprit. Il est donc très utile lorsque le Yin du Rein souffre de vide et n'arrive pas à nourrir le Cœur.

En soumettant le Qi rebelle, Rn-16 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

MÉRIDIEN DU MAÎTRE DU CŒUR

Les points du méridien du Maître du Cœur qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.12.

MC-3 Quze *Marécage dans une courbe*

MC-3 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « la frayeur, l'anxiété et l'agitation mentale ».

MC-3 peut servir à calmer l'Esprit en cas d'anxiété grave due à un Feu du Cœur.

MC-4 Ximen *Porte fendue*

MC-4 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « l'agitation, l'anxiété, l'insomnie, l'agitation mentale, la dépression et la frayeur ».

MC-4 fortifie l'Esprit lorsqu'un vide de Cœur engendre de la peur, de l'anxiété, de l'insomnie et de la dépression.

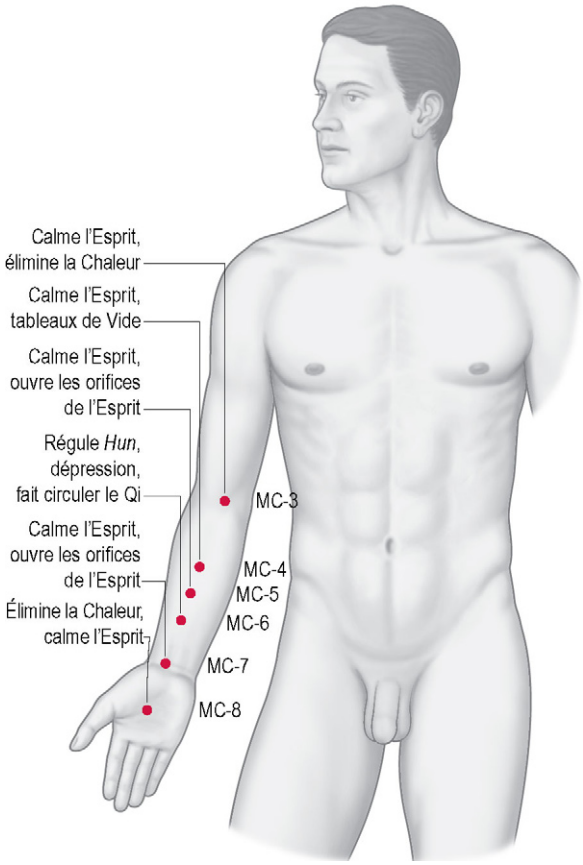


Figure 13.12 Points du méridien du Maître du Cœur.

MC-5 Jianshi *L'intermédiaire*

MC-5 calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit et élimine les Glaires du Cœur. Parmi ses indications, on note « les palpitations, l'agitation, la sensation d'oppression dans la poitrine, le comportement maniaque, la frayeur, l'agitation mentale, la mauvaise mémoire et les visions de fantômes ».

MC-5 est un point très important pour dissoudre les Glaires qui obstruent les orifices du Cœur. Il s'agit des Glaires immatérielles qui obstruent le Cœur et qui « embrument » les facultés mentales. Dans les cas chroniques, les Glaires qui obstruent le Cœur peuvent entraîner des maladies mentales comme le trouble bipolaire, dans lequel alternent des périodes de dépression profonde et des périodes de comportement maniaque avec logorrhée, activité incessante et conduite incontrôlée.

MC-6 Neiguan *Porte interne*

MC-6 calme l'Esprit, améliore l'humeur, favorise la libre circulation du Qi du Foie et stimule le mouvement de l'Âme Éthérée. Ses indications comprennent « l'insomnie, le comportement maniaque, la mauvaise mémoire, l'anxiété, la frayeur, la tristesse et la dépression ».

On pourrait considérer la fonction que le Maître du Cœur exerce, sur le plan mental et émotionnel, comme l'équivalent psychique de sa fonction physique qui est de faire circuler le Qi et le Sang dans la poitrine ; tout comme il exerce cette action au plan physique, au plan psycho-émotionnel, le Maître du Cœur est responsable du « mouvement » vers les autres, c'est-à-dire des relations humaines.

Étant donné que le Maître du Cœur est lié au Foie au sein des méridiens Jue Yin, ce « mouvement » est également en relation avec le « mouvement » de l'Âme Éthérée qui va de soi vers les autres dans le cadre des relations sociales et familiales. C'est pour cela qu'au niveau psychique et émotionnel, le Maître du Cœur est plus particulièrement responsable d'une interaction saine avec les autres, que ce soit dans les relations sociales, amoureuses ou familiales (Fig. 13.13).

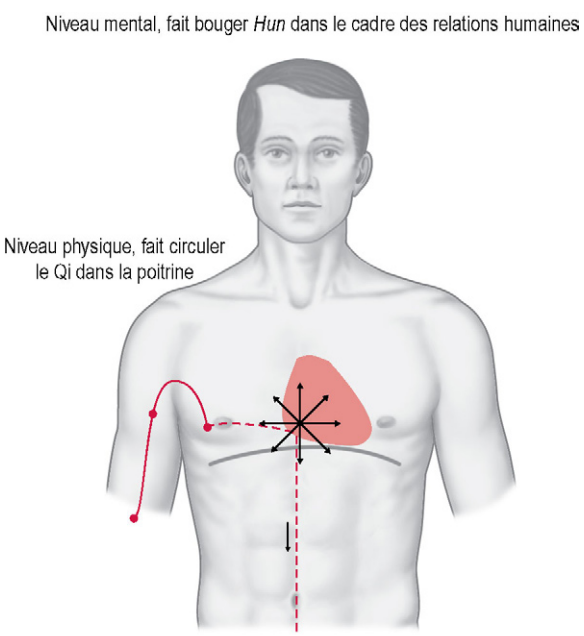


Figure 13.13 Effets physiques et émotionnels de MC-6 Neiguan.

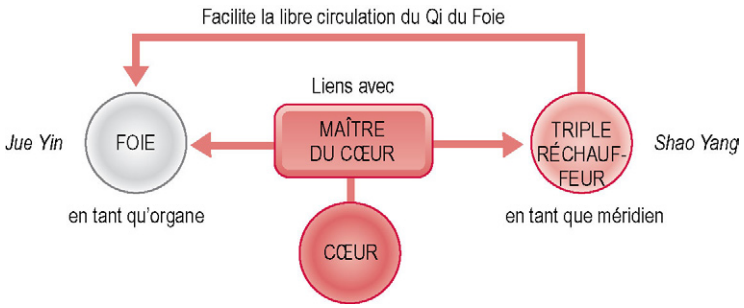


Figure 13.14 Liens du Maître du Cœur avec le Foie et le Triple Réchauffeur.

De plus, le « mouvement » naturel du Maître du Cœur est aussi renforcé par sa relation avec le Triple Réchauffeur en tant que méridien (au sein des méridiens du « Feu Ministre »). Comme le Triple Réchauffeur est responsable de la libre circulation du Qi (fonction qu'il partage avec le Foie), la relation du Maître du Cœur avec le Triple Réchauffeur explique qu'il soit responsable de la circulation du Qi et du Sang, de même que de sa fonction psycho-émotionnelle de « mouvement » vers les autres (Fig. 13.14).

Du point de vue de la théorie des Cinq Éléments, le Maître du Cœur se rattache au Feu Ministre (tout comme le Triple Réchauffeur), à la différence du Feu Empereur du Cœur, alors que selon la théorie des Organes Internes, le Feu Ministre est le Feu de la Porte de la Vie *(Ming Men)* et se rattache au Rein (Fig. 13.15, 13.16 et 13.17). Il y a toutefois des points communs entre ces deux théories car le Feu Ministre du Rein monte bien au Foie, à la Vésicule Biliaire et au Maître

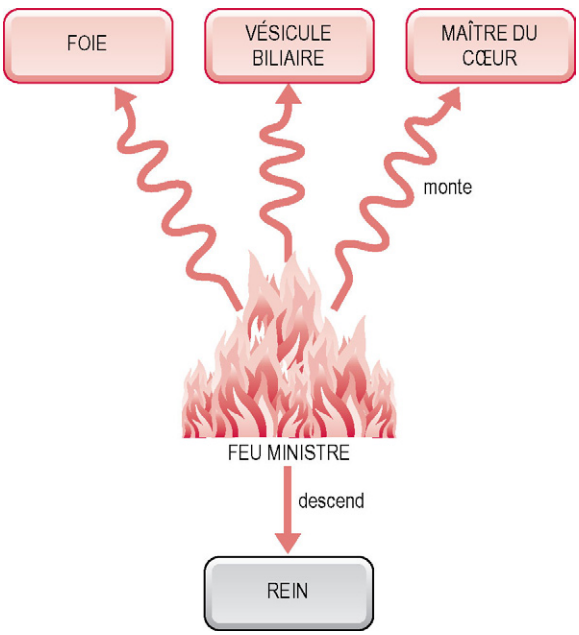


Figure 13.16 Le Feu Ministre monte au Maître du Cœur et descend au Rein.

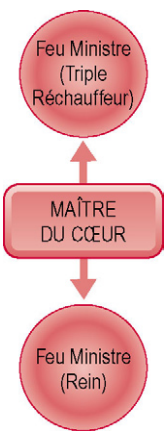


Figure 13.15 Relation du Maître du Cœur et le Feu Ministre.

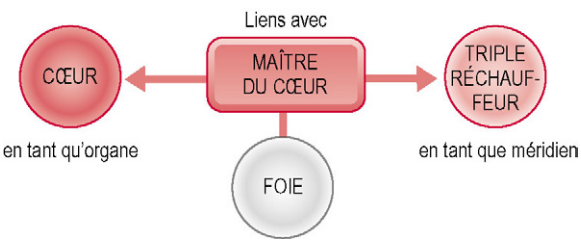


Figure 13.17 Liens du Maître du Cœur avec le Cœur, le Foie et le Triple Réchauffeur.

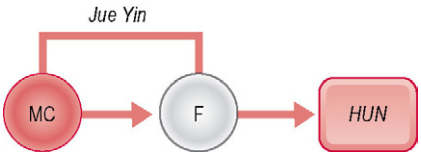


Figure 13.18 Liens entre le Maître du Cœur, le Foie et l'Âme Éthérée.

du Cœur. Ces points communs sont encore plus pertinents en pathologie car le Feu Ministre du Rein (sous l'effet de la tension émotionnelle) s'embrase et monte agresser le Maître du Cœur, provoquant de l'agitation mentale, de l'anxiété et de l'insomnie.

MC-6 a un puissant effet calmant sur l'Esprit et il peut donc s'utiliser en cas d'anxiété due à n'importe quel tableau pathologique du Cœur. Il calme aussi l'Esprit grâce à son action indirecte sur le Foie (auquel est associé le Maître du Cœur dans le Jue Yin). Il peut donc s'utiliser en cas d'irritabilité due à une stagnation du Qi du Foie, surtout lorsque celle-ci s'accompagne d'une anxiété provenant d'un tableau pathologique du Cœur (Fig. 13.18).

C'est un point qui est particulièrement efficace chez les femmes et qui s'utilise pour calmer l'Esprit chez celles qui souffrent de dépression et d'irritabilité prémenstruelles. Il favorise également le sommeil.

Outre calmer l'Esprit, MC-6 redonne le moral à la personne en favorisant la libre circulation du Qi du Foie et en stimulant le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée. Pour cette raison, c'est un point très important à piquer lorsque la dépression est due à une stagnation du Qi du Foie avec « mouvement » insuffisant de l'Âme Éthérée.

NOTE CLINIQUE

- MC-6 Neiguan améliore l'humeur et traite la dépression.
- MC-7 Daling calme le *Shen* et apaise l'anxiété.
- MC-5 Jianshi élimine les Glaires du Maître du Cœur afin de traiter la confusion mentale.

MC-6 Neiguan a un effet de synergie avec les prescriptions des points d'acupuncture car son ajout à toute prescription en accroît l'effet thérapeutique. Tout comme MC-6 produit cet effet au niveau physique, il le produit au niveau psychique car il peut soutenir les effets d'une association de points dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels.

Cet effet de MC-6 est dû à plusieurs facteurs. Tout d'abord, il agit sur l'Esprit, mais en quoi son action sur l'Esprit diffère-t-elle de celle qu'il a sur le Cœur ? Le Cœur est plus Yin, il gouverne le Sang, qui abrite l'Esprit. Le Maître du Cœur est plus Yang, il représente l'enveloppe externe du Cœur et il contrôle donc la circulation du Qi au niveau psychique et émotionnel. Cet effet sur le Qi s'explique aussi par la relation qu'il entretient avec le Foie dans le cadre du Jue Yin (Yin Terminal).

L'aspect dynamique de MC-6 vient aussi d'autres facteurs :

1. L'action psychique et émotionnelle de MC-6 est en partie due à sont statut de point de Communication (*Luo*) du méridien du Maître du Cœur. En tant que point de Communication, il a une influence sur le Triple Réchauffeur ; il peut donc faire circuler le Qi du Triple Réchauffeur dans les trois Réchauffeurs, et cette action a également des effets psycho-émotionnels.
2. Le méridien du Maître du Cœur, qui est couplé avec le méridien du Foie au sein des méridiens Jue Yin, agit sur le va-et-vient de l'Âme Éthérée ; MC-6, en particulier, peut stimuler ce va-et-vient de l'Âme Éthérée et donc soigner la dépression.
3. Le Maître du Cœur se rattache au Jue Yin, qui est la « charnière » des méridiens Yin (entre le Tai Yin et le Shao Yin). Étant un point de Communication, et donc la charnière entre le Yin et le Yang, MC-6 est la « charnière » de la « Charnière », et c'est cette spécificité de « charnière » qui lui permet de mettre les choses en relation. Au niveau psychique et émotionnel, cela signifie qu'il régule notre capacité de relations humaines. Sa fonction de « charnière » est également en lien avec le fait qu'il est un point d'ouverture du Vaisseau Yin de Liaison *(Yin Wei Mai)*, qui relie entre eux tous les méridiens Yin.

Si l'on compare MC-6 et MC-7, on peut dire que le premier a un mouvement centrifuge, tourné vers « l'extérieur », qu'il fait circuler le Qi, lève les stagnations et stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, alors que le second a un mouvement centripète, tourné vers « l'intérieur », qu'il calme l'Esprit et restreint le mouvement de l'Âme Éthérée (voir ci-dessous la présentation de MC-7 Daling).

MC-6 fonctionne bien en association avec :

- Rte-4 Gongsun pour ouvrir le Vaisseau Yin de Liaison, nourrir le Sang, détendre la poitrine, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.
- F-3 Taichong pour renforcer l'action de circulation du Qi dans les troubles émotionnels dus à la colère.
- VB-40 Qiuxu pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée en cas de dépression.
- DM-20 Baihui pour améliorer l'humeur, dégager l'Esprit et lever la dépression.
- DM-26 Renzhong pour améliorer l'humeur, dégager l'Esprit, ouvrir les orifices de l'Esprit et lever la dépression.
- E-40 Fenglong pour calmer l'Esprit, ouvrir la poitrine afin de la libérer de toute tension émotionnelle, et ouvrir les orifices de l'Esprit.

MC-7 Daling *Grande colline*

C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. Il calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications incluent « l'insomnie, le comportement maniaque, les palpitations, l'agitation, l'agitation mentale, la tristesse et la frayeur ».

Explication des points d'acupuncture (1654) répertorie « le discours maniaque incessant, les rires déplacés et l'agitation mentale » parmi les indications de MC-7[53]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) donne, comme indications de ce point, « le discours maniaque, la tristesse, la frayeur et la peur »[54].

MC-7 a une fonction importante qui est de calmer l'Esprit. De ce point de vue, il a exactement les mêmes fonctions que C-7 Shenmen. En fait, historiquement, MC-7 Daling était considéré comme le point Source (*Yuan*) du méridien du Cœur. Le premier chapitre de *L'axe spirituel* cite MC-7 comme point Source du Cœur[55].

D'après moi, pour ce qui est de calmer l'Esprit, MC-7 est plus efficace chez les femmes et C-7 chez les hommes. MC-7 est également plus efficace pour traiter les conséquences émotionnelles d'une rupture sentimentale.

MC-7 disperse aussi le Feu du Cœur et il est particulièrement utile de l'employer lorsque le Feu du Cœur entraîne des troubles mentaux tels qu'une anxiété intense, de l'agitation mentale, voire un comportement maniaque.

Il est utile de comparer les effets de C-7 Shenmen et de MC-7 Daling (qui tous deux peuvent nourrir le Sang du Cœur et calmer l'Esprit) de même que ceux de MC-6 Neiguan et de MC-7 Daling.

C-7 Shenmen	MC-7 Daling
Plutôt pour de tableaux de Vide	Plutôt pour de tableaux de Plénitude
Pas pour les maladies de type Chaleur	Important pour les maladies de type Chaleur, Chaleur dans le Maître du Cœur (Chaleur dans la couche du Qi Nourricier)
Action douce pour calmer l'Esprit	Plus efficace en cas d'anxiété grave et d'état maniaque
Pas aussi efficace pour ouvrir les orifices de l'Esprit	Ouvre les orifices de l'Esprit. Particulièrement indiqué en cas de perturbations émotionnelles venant de ruptures relationnelles

MC-6 Neiguan	MC-7 Daling
Mouvement centrifuge, vers « l'extérieur »	Mouvement centripète, vers « l'intérieur »
Fait circuler le Qi	Calme l'Esprit
Élimine la stagnation	Élimine la Chaleur
Améliore l'humeur	Soulage l'anxiété
Stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée	Restreint le va-et-vient de l'Âme Éthérée

MC-8 Laogong *Palais du travail*

C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. Il calme l'Esprit. Ses indications incluent « l'insomnie, l'agitation, le comportement maniaque, la frayeur, l'anxiété et l'agitation mentale ».

Le *Grand compendium d'acupuncture* répertorie, parmi les indications de MC-8, « la colère, la tristesse et les rires déplacés »[56].

On trouvera ci-dessous une comparaison entre MC-3 Quze, MC-4 Ximen, MC-5 Jianshi, MC-6 Neiguan, MC-7 Daling et MC-8 Laogong pour ce qui est de leurs effets spécifiques dans les troubles psychiques et émotionnels. Tous peuvent calmer l'Esprit.

- MC-3 élimine la Chaleur et rafraîchit le Sang. Il est indiqué en cas de troubles émotionnels dus à un Feu du Cœur.
- MC-4 convient mieux pour les troubles émotionnels qui surviennent dans un contexte de Vide.

- MC-5 élimine les Glaires du Cœur en cas de symptômes de Glaires qui embrument le Cœur et l'Esprit.
- MC-6 ouvre la poitrine, calme l'Esprit et régule le Qi du Foie. C'est le meilleur point pour améliorer l'humeur et stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée en cas de dépression.
- MC-7 calme l'Esprit, surtout en cas de troubles émotionnels venant de difficultés relationnelles.
- MC-8 est spécifique aux troubles psychiques et émotionnels dus au Feu du Cœur.

RÉSUMÉ

Points du méridien du Maître du Cœur pour les troubles émotionnels

- Les points du méridien du Maître du Cœur sont particulièrement indiqués lorsque les troubles psychiques et émotionnels surviennent dans un contexte de Chaleur.
- MC-4 convient mieux en cas de troubles psychiques et émotionnels dus au Vide.
- MC-6 est un point très important pour faire circuler le Qi du Foie, stimuler le va-et-vient de l'Âme Éthérée et traiter la dépression due à une stagnation du Qi du Foie.

MC-3 Quze *Marécage dans une courbe*
MC-3 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « la frayeur, l'anxiété et l'agitation mentale ». MC-3 peut servir à calmer l'Esprit en cas d'anxiété grave due à un Feu du Cœur.

MC-4 Ximen *Porte fendue*
MC-4 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « l'agitation, l'anxiété, l'insomnie, l'agitation mentale, la dépression et la frayeur ». MC-4 fortifie l'Esprit lorsqu'un vide de Cœur engendre de la peur, de l'anxiété, de l'insomnie et de la dépression.

MC-5 Jianshi *L'intermédiaire*
MC-5 calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit et élimine les Glaires du Cœur. Parmi ses indications, on note « les palpitations, l'agitation, la sensation d'oppression dans la poitrine, le comportement maniaque, la frayeur, l'agitation mentale, la mauvaise mémoire et les visions de fantômes ».

MC-6 Neiguan *Porte interne*
MC-6 calme l'Esprit, améliore l'humeur, favorise la libre circulation du Qi du Foie et stimule le mouvement de l'Âme Éthérée. Ses indications comprennent « l'insomnie, le comportement maniaque, la mauvaise mémoire, l'anxiété, la frayeur, la tristesse et la dépression ».

MC-7 Daling *Grande colline*
C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. Il calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications incluent « l'insomnie, le comportement maniaque, les palpitations, l'agitation, l'agitation mentale, la tristesse et la frayeur ».

MC-8 Laogong *Palais du travail*
C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. Il calme l'Esprit. Ses indications incluent « l'insomnie, l'agitation, le comportement maniaque, la frayeur, l'anxiété et l'agitation mentale ».

MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Les points du méridien du Triple Réchauffeur qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.19.

TR-3 Zhongzhu *Îlot central*

Bien que les livres chinois ne mentionnent pas la moindre indication émotionnelle pour ce point, l'expérience m'a montré que TR-3 favorisait la libre circulation du Qi, améliorait l'humeur et stimulait le va-et- vient de l'Âme Éthérée.

TR-10 Tianjing *Puits céleste*

TR-10 calme l'Esprit. Ses indications comportent « le comportement maniaque, la tristesse, la frayeur et les palpitations ».

TR-10 calme l'Esprit lorsque les troubles psychiques et émotionnels surviennent sur fond de Chaleur du Cœur. Son action est semblable à celle de MC-7 Daling.

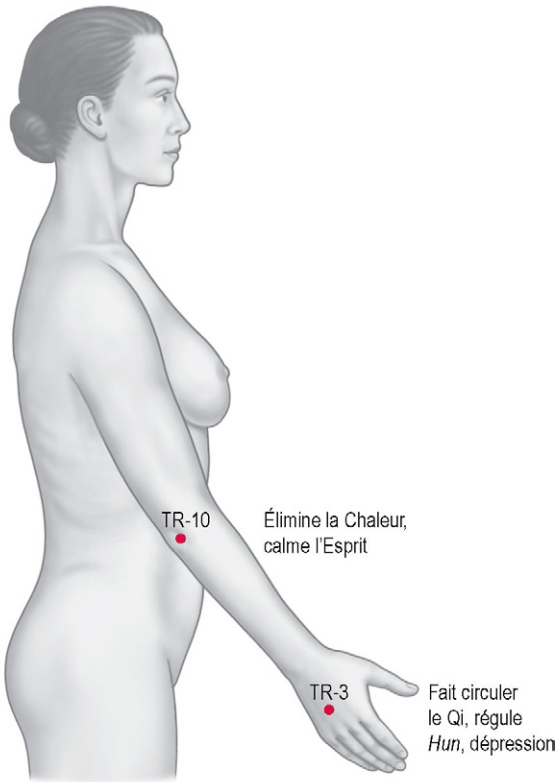


Figure 13.19 Points du méridien du Triple Réchauffeur.

RÉSUMÉ

Points du méridien du Triple Réchauffeur pour les troubles émotionnels

TR-3 Zhongzhu *Îlot central*
TR-3 favorise la libre circulation du Qi, améliore l'humeur et stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée.

TR-10 Tianjing *Puits céleste*
TR-10 calme l'Esprit. Ses indications comportent « le comportement maniaque, la tristesse, la frayeur et les palpitations ».

MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Les points du méridien de la Vésicule Biliaire qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.20.

Figure 13.20 Points du méridien de la Vésicule Biliaire.

VB-9 Tianchong *Ciel pénétrant*

VB-9 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « la frayeur, la peur, les palpitations et le comportement maniaque ».

VB-9 a un puissant effet sur le mental et il s'utilise pour calmer l'Esprit. Dans les troubles mentaux graves comme l'hypomanie, c'est un point important qu'il convient d'ajouter au traitement utilisant des points distaux.

VB-12 Wangu *Os entier*

VB-12 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « le comportement maniaque, l'agitation et l'insomnie ».

En association avec V-18 Ganshu et V-19 Danshu, on l'utilise fréquemment pour traiter les insomnies dues à une montée du Yang du Foie ou du Feu du Foie.

VB-13 Benshen *Racine de l'Esprit*

VB-13 calme l'Esprit, dégage le Cerveau et rassemble l'Essence (*Jing*) à la tête. Ses indications comportent « le comportement maniaque et la frayeur ». *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) donne « Abattement (*Dian*) » comme indication de VB-13[57].

VB-13 est un point très important pour les troubles mentaux et émotionnels. En association avec C-5 Tongli et VB-38 Yangfu, on l'utilise très souvent en psychiatrie pour traiter la schizophrénie et le dédoublement de la personnalité[58]. Il est également indiqué lorsque la personne souffre de jalousie et de suspicion persistantes et irrationnelles.

En dehors de ces effets caractéristiques sur le mental, il est particulièrement efficace pour calmer l'Esprit et dissiper l'anxiété due à des soucis constants et des pensées obsessionnelles. Son effet est alors renforcé lorsqu'on l'associe à DM-24 Shenting.

Ses puissants aspects psychiques et émotionnels s'expliquent aussi par le fait qu'il « rassemble » l'Essence au niveau de la tête. L'Essence du Rein est la racine du Qi du Ciel Antérieur et le fondement de toute notre vie psychique et émotionnelle. Une Essence forte est le préalable indispensable à un Esprit (*Shen*) clair et à une vie émotionnelle heureuse. C'est la signification du nom de ce point, « Racine de l'Esprit », qui souligne que ce point « rassemble » l'Essence, qui est la base de l'Esprit (*Shen*).

L'Essence du Rein est la source de la Moelle, qui remplit le Cerveau (appelé la Mer de la Moelle). VB-13 est le point où l'Essence et la Moelle se « rassemblent ». Le *Grand dictionnaire d'acupuncture* dit de ce point qu'il *« ramène l'Esprit* [Shen] *à sa base »*[59].

La « base » de l'Esprit est l'Essence, et c'est pourquoi ce point « rassemble » l'Essence au cerveau et agit sur l'Esprit. Comme il met en relation l'Esprit et l'Essence, il traite aussi à la fois le Cœur et le Rein, et donc l'Esprit (*Shen*) et la Volonté (*Zhi*). C'est pour cette raison que VB-13 est un point important pour traiter la dépression.

Lorsqu'on l'associe à d'autres points qui nourrissent l'Essence (comme RM-4 Guanyuan), VB-13 attire l'Essence à la tête et a pour effet de calmer l'Esprit et de renforcer la clarté de l'esprit, la mémoire et la volonté. La relation entre VB-13 et l'Essence est confirmée par le texte *Investigations en acupuncture chinoise* qui, parmi les indications de ce point, note : *« saignements menstruels excessifs, impuissance et émission involontaire de sperme »*[60].

Le livre complet de Jing Yue (*Jing Yue Quan Shu*, 1624) dit que ce point sert lorsque le manque de clarté de l'Esprit vient de ce que l'Âme Éthérée est blessée par la tristesse[61].

Enfin, VB-13 dissout les Glaires dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels ou de l'épilepsie, c'est-à-dire qu'il ouvre les orifices de l'Esprit lorsque ceux-ci sont obscurcis par les Glaires. *Explication des points d'acupuncture* dit :

Les indications de VB-13 montrent qu'il élimine du Shao Yang les trois facteurs pathogènes que sont le Vent, le Feu et les Glaires, auquel cas il faut le disperser[62].

On peut associer ce point à :

- *DM-24 pour renforcer son effet calmant* : l'association de ces deux points a un puissant effet calmant sur l'Esprit et l'Âme Éthérée, et elle est particulièrement utile dans les déséquilibres du Foie.
- *C-7 Shenmen pour calmer l'Esprit dans l'anxiété intense* lorsque celle-ci survient dans le cadre de déséquilibres du Cœur.

VB-15 Linqi *Larmes qui coulent*

VB-15 calme l'Esprit. Ses indications comportent « les pensées obsessionnelles, l'excès de réflexion et l'oscillation entre deux humeurs ».

VB-15 a un effet puissant sur la vie psychique et émotionnelle et il est particulièrement indiqué pour équilibrer l'humeur lorsque la personne oscille entre

des périodes de dépression et des périodes d'euphorie[63]. Selon mon expérience, ce point est efficace pour calmer les pensées obsessionnelles et l'excès de réflexion.

VB-17 Zhengying Convergence du sommet

VB-17 élimine les Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « les pensées obsessionnelles, l'excès de réflexion et le comportement maniaque ».

VB-17 a un effet puissant sur la vie psychique et émotionnelle car il ouvre les orifices de l'Esprit et dissout les Glaires. Selon mon expérience, il est efficace pour éliminer les Glaires de la tête qui obstruent l'Esprit et entraînent des pensées obsessionnelles, un excès de réflexion et une légère conduite maniaque.

Selon *Investigations en acupuncture chinoise*, on peut utiliser VB-17 pour traiter la schizophrénie et l'hystérie[64].

VB-18 Chengling *Réceptacle de l'Esprit*

VB-18 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications incluent « les pensées obsessionnelles et l'excès de réflexion ».

VB-18 a un effet puissant sur les problèmes mentaux comme les pensées obsessionnelles et la démence[65].

VB-19 Naokong *Creux du cerveau*

VB-19 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « l'Abattement et la Manie, la frayeur et les palpitations ».

VB-40 Qiuxu *Monticule de ruines*

VB-40 favorise la libre circulation du Qi du Foie, améliore l'humeur, stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée et renforce l'esprit de décision. Parmi ses indications, on trouve « dépression et sautes d'humeur ».

Le *Grand compendium d'acupuncture* (1601) répertorie « *Dian* » parmi les indications de VB-40, ce qui confirmerait que son utilisation stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée en cas de dépression[66].

L'expérience m'a appris que l'on pouvait utiliser VB-40 pour renforcer l'aspect mental de la Vésicule Biliaire, c'est-à-dire la force de caractère qui permet de prendre des décisions difficiles. C'est également le meilleur point à utiliser pour renforcer la Vésicule Biliaire et le Cœur dans le syndrome appelé « Vide de la Vésicule Biliaire » qui se caractérise par de la timidité, un manque d'initiatives, des difficultés à prendre des décisions et de la dépression.

Sur le plan mental, on peut se servir des points du méridien de la Vésicule Biliaire pour stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée lorsque la personne est déprimée et qu'elle ne trouve pas de sens et de but à sa vie. Selon mon expérience, c'est le point de choix pour stimuler cet aspect de la Vésicule Biliaire.

VB-44 Zuqiaoyin *Orifice du Yin (Pied)*

VB-44 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « l'insomnie, les cauchemars, la somnolence, l'agitation et l'anxiété ».

VB-44 calme l'Esprit en cas d'insomnie et d'agitation dues à un Feu du Foie.

RÉSUMÉ

Points du méridien de la Vésicule Biliaire pour les troubles émotionnels

- Les points de la Vésicule Biliaire situés sur la tête sont très importants pour traiter les troubles psychiques et émotionnels graves.
- La plupart d'entre eux ouvrent les orifices de l'Esprit.

VB-9 Tianchong *Ciel pénétrant*
VB-9 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « la frayeur, la peur, les palpitations et le comportement maniaque ».

VB-12 Wangu *Os entier*
VB-12 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « le comportement maniaque, l'agitation et l'insomnie ». En association avec V-18 Ganshu et V-19 Danshu, on l'utilise fréquemment pour traiter les insomnies dues à une montée du Yang du Foie ou du Feu du Foie.

VB-13 Benshen *Racine de l'Esprit*
VB-13 calme l'Esprit, dégage le Cerveau et rassemble l'Essence (*Jing*) à la tête. Ses indications comportent « le comportement maniaque et la frayeur ». VB-13 est un point très important pour les troubles mentaux et émotionnels.

VB-15 Linqi *Larmes qui coulent*
VB-15 calme l'Esprit. Ses indications comportent « les pensées obsessionnelles, l'excès de réflexion et l'oscillation entre deux humeurs ». Il est particulièrement indiqué pour équilibrer l'humeur lorsque la personne oscille entre des périodes de dépression et des périodes d'euphorie.

VB-17 Zhengying *Convergence du sommet*
VB-17 élimine les Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « les pensées obsessionnelles, l'excès de réflexion et le comportement maniaque ». VB-17 a un effet puissant sur la vie psychique et émotionnelle car il ouvre les orifices de l'Esprit et dissout les Glaires.

VB-18 Chengling *Réceptacle de l'Esprit*
VB-18 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications incluent « les pensées obsessionnelles et l'excès de réflexion ».

VB-19 Naokong *Creux du cerveau*
VB-19 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « l'Abattement et la Manie, la frayeur et les palpitations ».

VB-40 Qiuxu *Monticule de ruines*
VB-40 favorise la libre circulation du Qi du Foie, améliore l'humeur, stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée et renforce l'esprit de décision. Parmi ses indications, on trouve « dépression et sautes d'humeur ». L'expérience m'a appris que l'on pouvait utiliser VB-40 pour renforcer l'aspect mental de la Vésicule Biliaire, c'est-à-dire la force de caractère qui permet de prendre des décisions difficiles.

VB-44 Zuqiaoyin *Orifice du Yin (Pied)*
VB-44 calme l'Esprit. Ses indications comprennent « l'insomnie, les cauchemars, la somnolence, l'agitation et l'anxiété ». VB-44 calme l'Esprit en cas d'insomnie et d'agitation dues à un Feu du Foie.

MÉRIDIEN DU FOIE

Les points du méridien du Triple Réchauffeur qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.21.

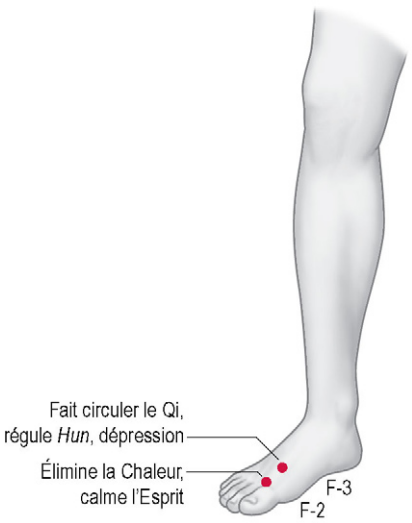


Figure 13.21 Points du méridien du Foie.

F-2 Xingjian *Intermédiaire temporaire*

F-2 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « la tendance aux accès de colère, la tristesse, la frayeur, la vision de fantômes, le comportement maniaque, l'insomnie et les palpitations ».

F-2 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée lorsque ceux-ci sont agités par le Feu.

F-3 Taichong *Grande précipitation*

F-3 calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et régule son va-et-vient. Ses indications comportent « la tendance aux accès de colère, l'irritabilité, l'insomnie et la tendance à être soucieux ».

F-3 a un puissant effet calmant sur l'Esprit et il est particulièrement efficace pour calmer les personnes très stressées qui ont tendance à perdre patience ou les personnes qui doivent faire face à une frustration profonde et à une colère refoulée. Toutefois, son effet calmant n'est pas limité à son action sur les sentiments de colère, caractéristiques des déséquilibres du Foie, mais il agit aussi sur la tension générale due au stress. Son effet calmant est renforcé lorsqu'on l'associe à GI-4 Hegu (les « Quatre Portes »).

Outre son effet calmant, F-3 stimule aussi le va-et-vient de l'Âme Éthérée lorsque celui-ci est bloqué par une stagnation du Qi du Foie, ce qui rend la personne déprimée et sans but. Mais F-3 a une action de régulation sur l'Âme Éthérée et il peut aussi restreindre son

mouvement chez les patients qui présentent un état légèrement maniaque.

RÉSUMÉ

Points du méridien du Foie pour les troubles émotionnels

F-2 Xingjian *Intermédiaire temporaire*
F-2 calme l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « la tendance aux accès de colère, la tristesse, la frayeur, la « vision de fantômes », le comportement maniaque, l'insomnie et les palpitations ». F-2 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée lorsque ceux-ci sont agités par le Feu.

F-3 Taichong *Grande précipitation*
F-3 calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et régule son va-et-vient. Ses indications comportent « la tendance aux accès de colère, l'irritabilité, l'insomnie et la tendance à être soucieux ». Outre son effet calmant, F-3 stimule aussi le va-et-vient de l'Âme Éthérée lorsque celui-ci est bloqué par une stagnation du Qi du Foie, ce qui rend la personne déprimée et sans but.

VAISSEAU DIRECTEUR (*REN MAI*)

Les points du méridien du Vaisseau Directeur qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.22.

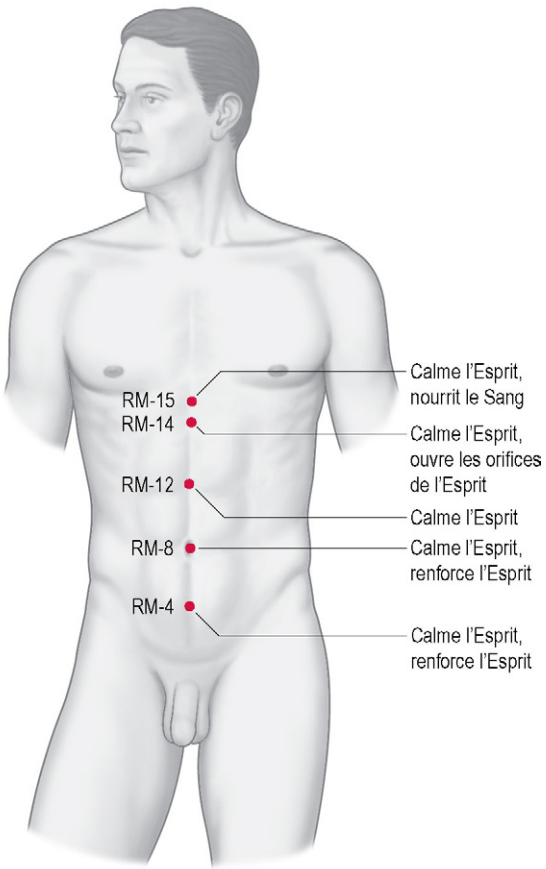


Figure 13.22 Points du Vaisseau Directeur.

RM-4 Guanyuan *Porte du Qi Originel*

RM-4 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Ses indications comportent « la peur, la frayeur et l'insomnie ».

RM-4 est le point de croisement des trois méridiens Yin de la jambe qui convergent vers ce point et pénètrent profondément dans le Vaisseau Directeur ; ce point est la « porte » qui garde le Qi de ces trois méridiens dans le Réchauffeur Inférieur. Les effets psychiques et émotionnels de ce point découlent de cette fonction, c'est-à-dire qu'en ancrant le Qi des méridiens Yin de la jambe (méridiens du Foie, de la Rate et du Rein), elle donne une « base » au Cœur, de sorte que le Qi ne peut s'échapper vers le haut. Ainsi, RM-4 calme l'Esprit en l'enracinant dans le Yin du Réchauffeur Inférieur.

RM-4 calme l'Esprit en renforçant le Rein et le Qi Originel (*Yuan Qi*) et en « enracinant » l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*) dans le Réchauffeur Inférieur. J'utilise spécifiquement ce point pour traiter l'anxiété qui survient dans le cadre d'un Vide. Ce point tonifie le Qi du Réchauffeur Inférieur, l'ancrant en bas et soumettant la montée du Qi à la tête qui caractérise une anxiété grave. Dans ce cadre là, il a un effet puissant.

RM-8 Shenque *Palais du Psychisme*

RM-8 calme l'Esprit et stimule le Psychisme. Bien que ses indications ne comportent pas de nombreux symptômes de troubles psychiques et émotionnels, personnellement, je l'utilise pour calmer l'Esprit et stimuler le Psychisme lorsque la dépression affecte un patient souffrant d'un Vide du Qi Originel (*Yuan Qi*). Il faut bien préciser que ce point ne se traite qu'avec des cônes de moxas sur du sel et qu'il ne se pique pas.

Il n'est pas inutile d'explorer la signification du nom de ce point car elle éclaire sur sa nature et ses fonctions. *Le Grand dictionnaire d'acupuncture chinoise* donne une explication sur la signification de ce point d'après un texte ancien :

RM-8 est la Résidence du Psychisme (Shen She), le Ciel est au-dessus, la Terre est en dessous, l'Homme est au Centre ; de chaque côté, on trouve Rn-13 Qixue et Rn-16 Huangshu. Au-dessus, il y a RM-9 Shuifen et RM-10 Xiawan ; en dessous, il y a RM-4 Guanyuan [appelé ici Bao Men] *et RM-3 Zhongji. L'ombilic est au centre, comme une porte ouverte par laquelle le Psychisme communique avec l'Essence du Ciel Antérieur. Lorsque le père et la mère s'unissent, le fœtus se forme, le cordon ombilical se forme, se reliant à la Porte de la Vie [Ming Men] de la mère comme une tige de lotus. L'Essence du Ciel Antérieur produit l'Eau et le Rein. Comme un bouton de fleur encore fermé, les Cinq Éléments naissent et le Qi de la mère est transféré. Dix mois après la formation complète du fœtus, le Psychisme pénètre celui-ci en passant par le centre de l'ombilic et donne un nouvel être humain*[67].

Selon cette citation imagée, RM-8 est au centre d'un tourbillon énergétique à trois niveaux : le Ciel en haut (RM-9 et RM-10), la Terre en bas (RM-4 et RM-7) et l'Homme au centre (RM-8), avec Rn-13 et Rn-16 de chaque côté, tels des tours de garde qui protègent l'entrée du Palais impérial. J'ai traduit le mot *que* qui figure dans le nom de ce point par « Palais » (plutôt que par « porte » ou « portail », comme le font la plupart des autres auteurs) pour souligner l'importance énergétique de ce point, c'est-à-dire un Palais impérial qui est la résidence du Psychisme (Fig. 13.23 et 13.24).

Le mot *que* comporte aussi l'idée d'un espace ouvert, de quelque chose de vide. C'est l'espace à travers lequel le fœtus se relie à la Porte de la Vie (*Ming Men*) de la mère et c'est l'espace à travers lequel le Psychisme pénètre dans le fœtus et dans lequel il reçoit la nourriture de la mère. En raison de ces liens, RM-8 est le point de choix pour agir sur le Qi du Ciel Antérieur. Toutefois, cet « espace » n'est pas comme un « portail » (*guan*) ou une « porte » (*men*) qui laisserait entrer et sortir le Qi. Aussi ce point n'a-t-il pas la fonction qu'ont la plupart des points dont le nom comporte *guan* ou *men*, à savoir la capacité de favoriser la circulation et l'entrée-sortie du Qi. Cet « espace » est plutôt comme l'entrée d'un palais ; c'est un « espace » qui est la résidence du Psychisme, et c'est pourquoi j'ai traduit le mot *que* par « palais ».

Le lien entre le fœtus et la mère que constitue RM-8 se retrouve dans l'un de ses autres noms, *Ming Di*, qui signifie « Tige de la Vie », la « tige » représentant le cordon ombilical et le « Vie » évoquant la Porte de la Vie (*Ming Men*) de la mère.

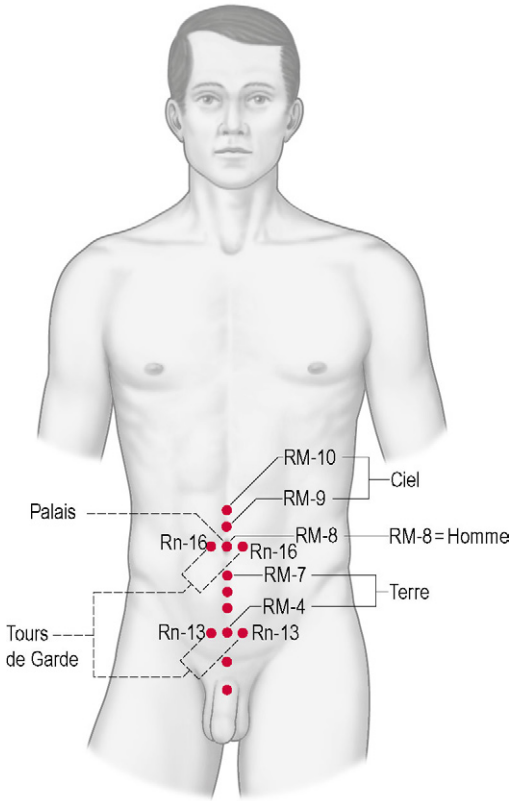


Figure 13.23 RM-8 Shenque.

Pour toutes ces raisons, j'utilise ce point chez des personnes déprimées et chez celles dont la dépression tourne autour de problèmes liés aux enfants.

RM-12 Zhongwan *Milieu de l'épigastre*

RM-12 calme l'Esprit et ses indications comprennent « l'inquiétude, l'anxiété et l'excès de réflexion ».

Il est intéressant de noter que les indications classiques de ce point comprennent « l'inquiétude, l'anxiété et l'excès de réflexion ». Je trouve que RM-12 est très efficace pour calmer l'Esprit chez les patients qui souffrent de troubles digestifs liés à une tension émotionnelle. Dans ce cas, j'associe RM-12 à RM-15 Jiuwei et à DM-24 Shenting.

Personnellement, j'utilise RM-12 pour calmer l'Esprit et arrêter l'excès de réflexion lorsque la personne est touchée par des émotions qui endommagent

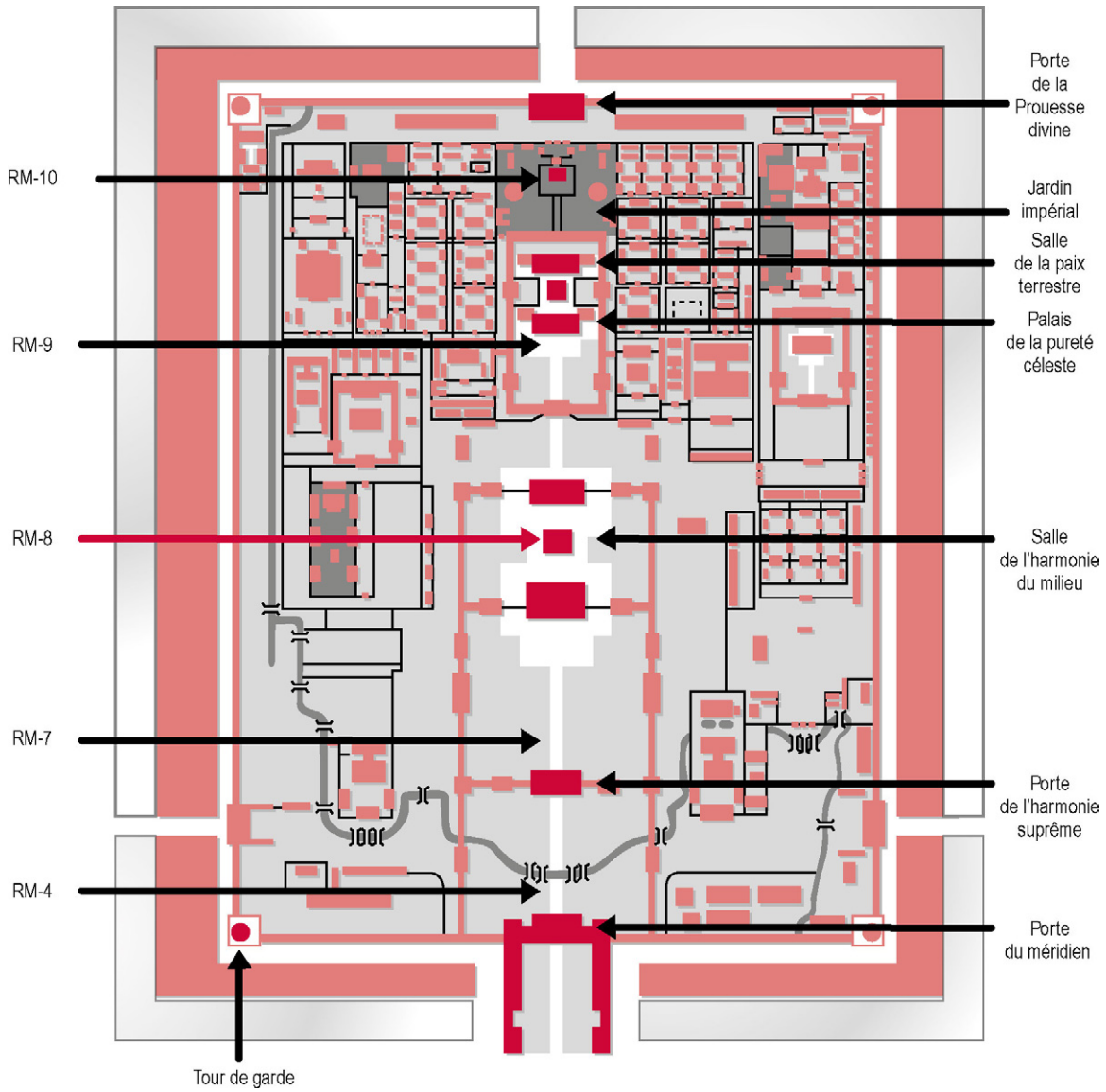


Figure 13.24 Points du Vaisseau Directeur comparés à la Cité Interdite.

la Rate (comme l'excès de réflexion, l'inquiétude et la honte).

RM-14 Juque *Grand palais*

RM-14 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « l'anxiété, l'insomnie, l'Abattement et la Manie, les cris, la colère, la désorientation et l'agitation ». Le *Grand compendium d'acupuncture* répertorie, comme indications de RM-14, « la désorientation et le comportement maniaque »[68]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) donne aussi la Manie (*Kuang*) parmi les indications de ce point[69].

RM-14 calme l'Esprit et on l'utilise fréquemment lorsque les Glaires-Chaleur obstruent le Cœur et provoquent des troubles mentaux, ou lorsque le tableau de Feu du Cœur entraîne de l'insomnie, de l'agitation et de l'anxiété. Il ne faut pas en conclure qu'on ne peut pas employer RM-14 dans les symptômes psychiques et émotionnels qui surviennent sur fond de vide de Cœur, mais personnellement, dans ce cas précis, j'ai plutôt tendance à lui préférer RM-15 Jiuwei.

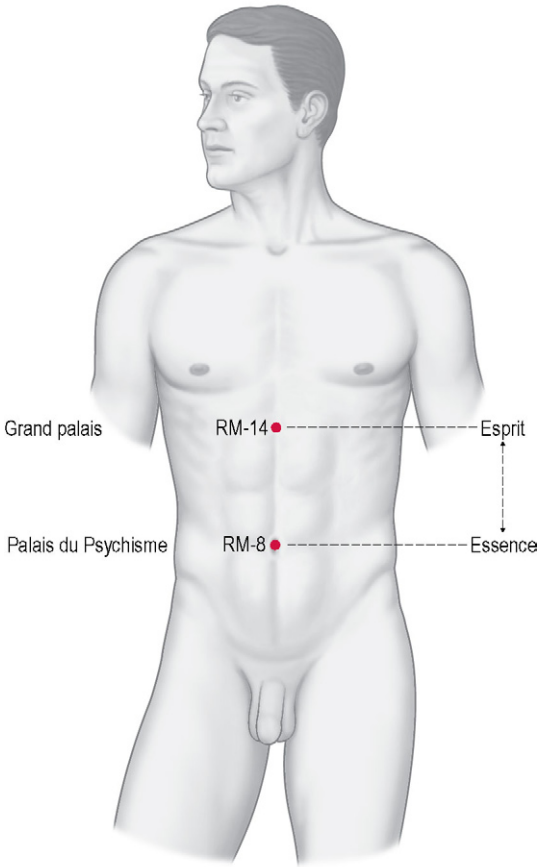


Figure 13.25 Relation entre RM-8 Shenque et RM-14 Juque.

Le caractère *que* qui compose le nom de ce point est le même que celui que l'on trouve dans le nom de RM-8 *Shen Que*. C'est pourquoi je l'ai traduit par « Palais », pour être en accord avec le nom de RM-8 « Palais du Psychisme ». Il existe donc un lien entre ces deux points. Le Psychisme (*Shen*) dépend de l'Essence au Rein, qui est son fondement (voir ch. 3). C'est pourquoi RM-8 agit sur le Psychisme par l'intermédiaire de l'Essence et RM-14 agit sur le Psychisme par l'intermédiaire de l'Esprit (*Shen*) du Cœur (Fig. 13.25).

RM-15 Jiuwei *Queue de colombe*

RM-15 calme l'Esprit, stabilise l'Âme Corporelle et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « le trouble bipolaire, les palpitations, l'anxiété et l'insomnie ». Le *Grand compendium d'acupuncture* répertorie, comme indications de RM-14, « l'état maniaque, le discours incessant et l'intolérance envers les autres »[70].

Explication des points d'acupuncture (1654) signale « discours incessant et l'intolérance envers les autres » comme indications de RM-15[71].

RM-15 est un point très important et très puissant pour calmer l'Esprit. D'après le chapitre 1 de *L'Axe spirituel*, c'est le point Source de tous les organes Yin, ce qui signifie qu'il agit sur le Qi Originel (*Yuan Qi*) de tous les organes Yin[72].

Ce point nourrit tous les organes Yin et calme l'Esprit, surtout en cas de vide de Yin ou de Sang. Il a un puissant effet calmant dans les cas d'anxiété intense, d'inquiétude, de perturbations émotionnelles, de peurs et d'obsessions. Bien que ses indications montrent qu'on peut l'utiliser pour ouvrir les orifices de l'Esprit dans des pathologies graves de type Plénitude, personnellement, je l'emploie dans les états psychiques et émotionnels qui surviennent sur fond de vide de Yin ou de vide de Sang.

Il est particulièrement efficace pour libérer les émotions qui bloquent l'Âme Corporelle à l'intérieur et qui provoquent une sensation d'oppression ou de constriction dans la poitrine.

J'utilise souvent ce point en association avec RM-4 Guanyuan et DM-24 Shenting dans les troubles psychiques et émotionnels qui surviennent sur fond de vide du Rein.

Ce point forme également une bonne association avec DM-19 Houding pour calmer l'Esprit et soulager l'anxiété, l'insomnie et l'agitation mentale.

Le livre *Explication des points d'acupuncture* (1654) dit que ce point a une influence sur le Poumon, le Cœur, le Foie et le Rein. Il a donc une influence sur quatre des cinq organes Yin. Il s'agit là d'une autre façon qu'a ce point de calmer l'Esprit. Lorsqu'on fait la liste des indications qui se rattachent au Cœur, on trouve « épilepsie, aphasie, sensation d'oppression dans la région du Cœur, impossibilité à supporter d'entendre les gens parler, palpitations, dispersion de l'esprit ».

RÉSUMÉ

Points du méridien du Vaisseau Directeur pour les troubles émotionnels

- Les points du Vaisseau Directeur sont particulièrement indiqués pour traiter les troubles psychiques et émotionnels survenant dans un contexte de Vide.

RM-4 Guanyuan *Porte du Qi Originel*

RM-4 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Ses indications comportent « la peur, la frayeur

et l'insomnie ». RM-4 calme l'Esprit en renforçant le Rein et le Qi Originel (*Yuan Qi*) et en « enracinant » l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*) dans le Réchauffeur Inférieur. J'utilise spécifiquement ce point pour traiter l'anxiété qui survient dans le cadre d'un Vide.

RM-8 Shenque *Palais du Psychisme*
RM-8 calme l'Esprit et stimule le Psychisme. Bien que ses indications ne comportent pas de nombreux symptômes de troubles psychiques et émotionnels, personnellement, je l'utilise pour calmer l'Esprit et stimuler le Psychisme lorsque la dépression affecte un patient souffrant d'un Vide du Qi Originel (*Yuan Qi*). RM-8 est l'espace à travers lequel le fœtus se relie à la Porte de la Vie (*Ming Men*) de la mère et c'est l'espace à travers lequel le Psychisme pénètre dans le fœtus et dans lequel il reçoit la nourriture de la mère. En raison de ces liens, RM-8 est le point de choix pour agir sur le Qi du Ciel Antérieur.

RM-12 Zhongwan *Milieu de l'épigastre*
RM-12 calme l'Esprit et ses indications comprennent « l'inquiétude, l'anxiété et l'excès de réflexion ».

RM-14 Juque *Grand palais*
RM-14 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « l'anxiété, l'insomnie, l'Abattement et la Manie, les cris, la colère, la désorientation et l'agitation ».

RM-15 Jiuwei *Queue de colombe*
RM-15 calme l'Esprit, stabilise l'Âme Corporelle et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent « le trouble bipolaire, les palpitations, l'anxiété et l'insomnie ». RM-15 est un point très important et très puissant pour calmer l'Esprit.

VAISSEAU GOUVERNEUR (*DU MAI*)

Les points du méridien du Vaisseau Gouverneur qui servent à traiter les troubles psychiques et émotionnels sont représentés sur la figure 13.26.

DM-4 Mingmen *Porte de la Vie*

DM-4 libère l'Esprit, améliore l'humeur et renforce la Volonté. Ses indications comprennent « la dépression, le manque de volonté et la confusion mentale ».

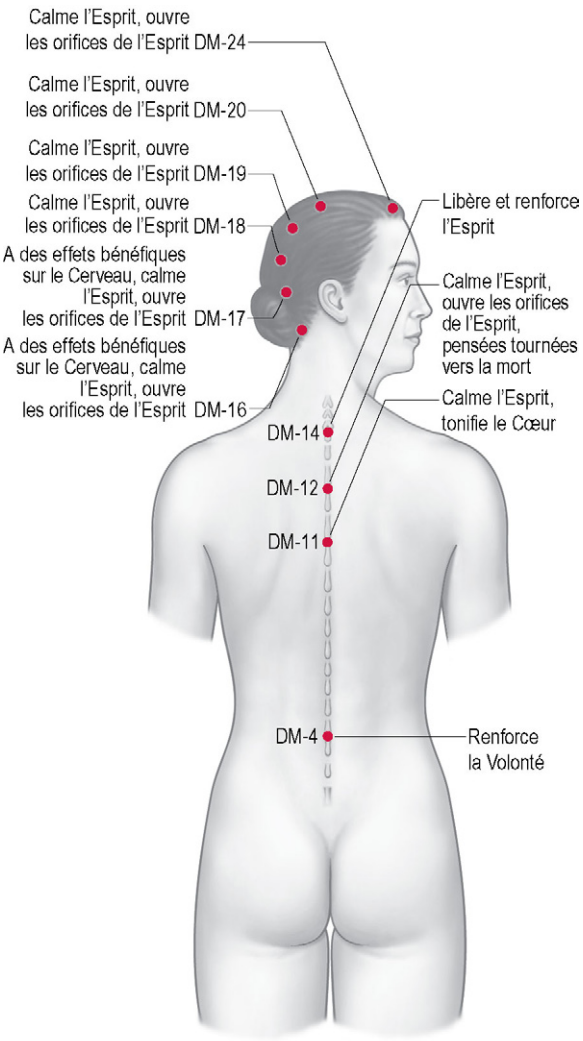


Figure 13.26 Points du Vaisseau Gouverneur.

Le Feu de la Porte de la Vie (*Ming Men*) est étroitement lié à l'Essence du Ciel Antérieur. Situé entre les Reins, le Feu de la Porte de la Vie est le Feu physiologique du corps. Il fournit la chaleur indispensable à tous les processus physiologiques du corps et à tous les Organes Internes. Le Feu de la Porte de la Vie est présent dès la naissance et même, en vérité, dès la conception. L'Essence du Ciel Antérieur est aussi présente dès la conception et la naissance mais, à la puberté, elle « mûrit » et donne l'Essence du Rein (avec l'aide de la chaleur fournie par le Feu de la Porte de la Vie), qui produit alors le sang menstruel et les ovules chez la femme et le sperme chez l'homme.

Aussi peut-on dire que le Feu de la Porte de la Vie représente l'aspect Yang de l'Essence du Ciel Antérieur, alors

que l'Essence du Ciel Antérieur à proprement parler (qui se transforme en Essence du Rein à la puberté) en représente l'aspect Yin. L'autre nom de DM-4, *Jing Gong* ou « Palais de l'Essence [*Jing*] », montre clairement la relation qu'entretient la Porte de la Vie avec l'Essence, autrement dit, le fait qu'elle est l'aspect Yang de l'Essence.

Dès la conception, le Feu de la Porte de la Vie se rassemble au point DM-4 Mingmen, sur la colonne vertébrale, tandis que l'Essence du Ciel Antérieur se concentre au point RM-4 Guanyuan, là encore au moment de la conception. Celle-ci est en relation avec l'Utérus (qui stocke le sang menstruel) chez la femme et avec la Chambre du sperme chez l'homme[73]. Le chapitre 36 du *Classique des difficultés* dit :

La Porte de la Vie est la résidence de l'Esprit et de l'Essence, et elle est liée au Qi Originel (Yuan Qi) ; chez les hommes elle abrite le Sperme, chez les femmes, l'Utérus[74].

Le Vaisseau Gouverneur exerce une forte influence sur l'Esprit (*Shen*) car il agit sur celui-ci de trois façons différentes. Tout d'abord, le Vaisseau Gouverneur vient de l'espace situé entre les Reins et il est lié à l'Essence (en particulier à l'aspect Yang de celle-ci). L'Essence (*Jing*) est le fondement du Qi et de l'Esprit (*Shen*) et la résidence de la Volonté (*Zhi*). Une Essence forte va donc créer les conditions favorables à une Volonté et à un Esprit forts.

Deuxièmement, le Vaisseau Gouverneur passe par le cœur et affecte donc l'Esprit par ce biais-là. Troisièmement, le Vaisseau Gouverneur pénètre dans le Cerveau qui, selon certains praticiens, est la résidence de l'Esprit (*Shen*). Pour toutes ces raisons, le Vaisseau Gouverneur et DM-4 en particulier, agissent sur l'Esprit. DM-4 libère l'Esprit et améliore le moral et c'est un point important pour traiter la dépression qui survient sur fond de vide de Yang du Rein (Fig. 13.27).

DM-10 Lingtai *Plateforme de l'Esprit*

Ce point est situé en dessous du processus épineux de la sixième vertèbre dorsale. Il se trouve donc un espace vertébral en dessous de V-15 Xinshu, d'où son nom ; c'est la plateforme située en dessous du Cœur.

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) insiste sur le lien entre ce point et le Cœur. Il dit que ce point relie le Cœur et le Vaisseau Gouverneur et qu'il forme une bonne association avec C-7 Shenmen[75].

J'utilise essentiellement ce point lorsqu'une pathologie de Vide sous-tend les troubles psychiques et émotionnels. Je l'emploie pour renforcer le Cœur afin de traiter la dépression ou l'anxiété.

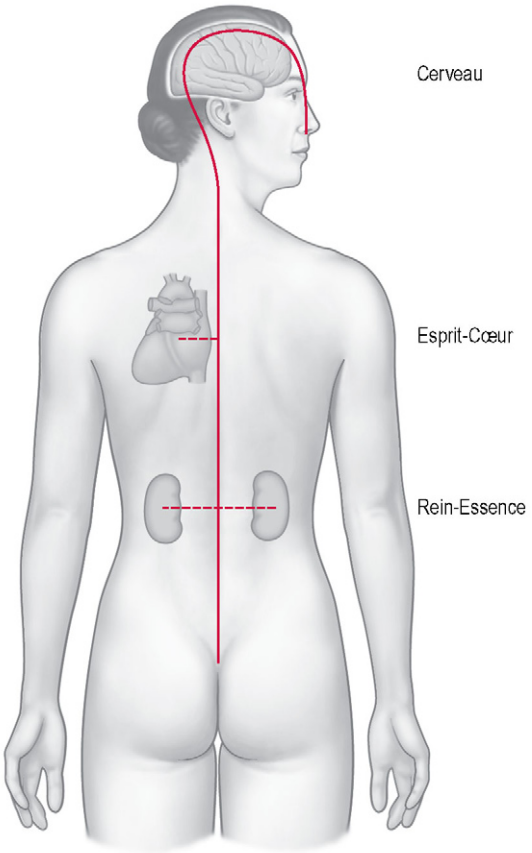


Figure 13.27 Influence du Vaisseau Gouverneur sur l'Essence, l'Esprit et le Cerveau.

DM-11 Shendao *Chemin de l'Esprit*

DM-11 renforce le Cœur et calme l'Esprit. Ses indications comportent « la tristesse, l'anxiété, la mauvaise mémoire, les palpitations, la désorientation et la timidité ». Le *Grand compendium d'acupuncture* (1601) répertorie, comme indications de DM-11, « la désorientation, la tristesse, l'inquiétude et la mauvaise mémoire »[76].

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) cite « la désorientation, la tristesse, l'inquiétude et les palpitations consécutives à un choc » parmi les indications de DM-11[77].

DM-11 est au même niveau que V-15 Xinshu, point Shu du dos du Cœur, et son action concerne essentiellement le Cœur. Il nourrit le Cœur et calme l'Esprit, et il s'emploie donc pour traiter la dépression, la tristesse ou l'anxiété.

DM-12 Shenzhu *Pilier du corps*

DM-12 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, les

visions de fantômes et la fureur avec envie de tuer des gens ». Le *Grand compendium d'acupuncture* (1601) répertorie, comme indications de DM-12, « le discours incohérent, l'Abattement et la Manie (*Dian Kuang*), les visions de fantômes et l'envie de tuer des gens »[78].

L'indication « envie de tuer quelqu'un » que possède ce point est intéressante. Comme on l'a vu dans la présentation des points V-13 Feishu et V-42 Pohu, au chapitre 60, l'indication « envie de se suicider » de V-13 Feishu doit être comprise dans le contexte de l'Âme Corporelle (*Po*), qui loge au Poumon. L'Âme Corporelle est une âme physique qui a un mouvement centripète, qui se matérialise et qui se divise sans cesse en ses différents aspects constitutifs. L'Âme Corporelle est liée à *gui*, c'est-à-dire aux fantômes et aux esprits (des défunts). Les forces centripètes de *gui* qui sont dans l'Âme Corporelle, qui se fragmentent sans arrêt, peuvent, éventuellement, constituer le germe de la mort.

Il est donc intéressant de noter que ces trois points, qui sont en relation avec le Poumon (qui abrite l'Âme Corporelle) et qui sont situés sur une même ligne, dans le dos, sont recommandés soit lorsqu'une personne a des idées de suicide, soit lorsqu'elle a envie de tuer quelqu'un. Autrement dit, ces points sont liés à la pensée de la mort. Leurs indications sont les suivantes :

- DM-12 Shenzhu : « envie de tuer quelqu'un ».
- V-13 Feishu : « envie de se suicide ».
- V-42 Pohu : « possession des trois cadavres ».

DM-14 Dazhui *Grande vertèbre*

DM-14 libère et renforce l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « la dépression, la fatigue, la mauvaise mémoire et la mauvaise concentration ».

Employé en tonification, en particulier en moxibustion directe, DM-14 tonifie le Yang et il peut donc s'utiliser dans n'importe quel tableau pathologique interne de vide de Yang. Plus précisément, il tonifie le Yang du Cœur et du Rein.

Comme c'est aussi le point de croisement de tous les méridiens Yang, qui transportent le Yang pur à la tête, c'est un point de la Mer du Qi et l'endroit où le Vaisseau Gouverneur pénètre dans le Cerveau. Il peut donc libérer l'Esprit et stimuler le cerveau lorsque la personne est déprimée et confuse. DM-14 peut donc agir sur l'Esprit de trois façons : tout d'abord en tonifiant le Yang du Cœur et donc l'Esprit, ensuite en tonifiant le Yang du Rein et donc la Volonté (*Zhi*) et finalement en libérant le Cerveau.

DM-16 Fengfu *Palais du vent*

C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. DM-16 nourrit la Moelle, a des effets bénéfiques sur le Cerveau, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, l'envie de se suicider, la tristesse et la peur ».

DM-16 est un point de la Mer de la Moelle. La Moelle remplit le cerveau et ce point peut donc libérer l'Esprit et stimuler le cerveau.

DM-17 Naohu *Fenêtre du cerveau*

DM-17 a des effets bénéfiques sur le Cerveau, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque ».

DM-18 Qiangjian *Espace inflexible*

DM-18 ouvre les orifices de l'Esprit et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « la déambulation démente, l'insomnie, et l'Abattement et la Manie (*Dian Kuang*) ».

DM-18 régule aussi le Sang du Foie et il est donc indiqué en cas d'agitation mentale grave, d'agitation, de confusion mentale et de pensées obsessionnelles provenant d'une Obstruction de l'Esprit sur fond de stases de Sang.

DM-19 Houding *Vertex postérieur*

DM-19 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « le comportement maniaque, l'anxiété, l'agitation mentale et l'insomnie ».

Parmi ses indications, *Explication des points d'acupuncture* (1654) répertorie « la déambulation démente sans répit, l'Abattement et la Manie (*Dian Kuang*) »[79]. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* (1529) donne la même liste de symptômes[80].

DM-19 a un puissant effet calmant sur l'Esprit et on l'utilise fréquemment en cas d'anxiété intense, le plus souvent en association avec RM-15 Jiuwei.

DM-20 Baihui *Les cent réunions*

DM-20 a des effets bénéfiques sur le Cerveau, libère l'Esprit et améliore l'humeur. Parmi les indications de ce point, *Explication des points d'acupuncture* (1654) répertorie « l'agitation mentale, la mauvaise mémoire, la désorientation, les pleurs abondants et le discours incohérent »[81].

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) cite « la frayeur, les palpitations, la mauvaise mémoire, les pleurs et le discours confus » parmi les indications de DM-20[82].

J'utilise DM-20 dans tous les cas de dépression, que celle-ci survienne dans un contexte de Vide ou de

Plénitude. Il est tout particulièrement indiqué en cas de Vide.

La capacité qu'a ce point de faire monter le Yang a un effet mental qui favorise la montée du Yang pur au Cerveau et à l'Esprit. L'expérience m'a montré qu'il avait un puissant effet pour lever la dépression et dégager l'Esprit.

Lorsqu'on traite ce point avec des moxas pour faire monter le Yang, il faut bien s'assurer qu'il n'y a aucun signe de Chaleur. De même, il ne faut pas stimuler ce point avec des moxas si la personne souffre d'une tension artérielle élevée.

DM-24 Shenting *Cour de l'Esprit*

DM-24 calme et stimule l'Esprit, et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « l'Abattement et la Manie (*Dian Kuang*), la dépression, l'anxiété, la mauvaise mémoire et l'insomnie ». Parmi les indications de ce point, *Explication des points d'acupuncture* (1654) répertorie « l'état de rêverie, le comportement maniaque, le fait de grimper en hauteur, de chanter et de se déshabiller »[83].

Une compilation d'éminents acupuncteurs (1529) cite « le fait de grimper en hauteur, de chanter et de se déshabiller, la frayeur, les palpitations et l'insomnie » parmi les indications de DM-24[84].

L'aspect le plus important de l'action énergétique de DM-24 est son mouvement descendant. Il fait descendre le Qi et soumet le Yang rebelle. C'est un point très important et très puissant pour calmer l'Esprit. On l'associe fréquemment à V-13 Feishu en cas d'anxiété et de peur intenses.

Une caractéristique importante et particulièrement utile de ce point est de pouvoir à la fois calmer et stimuler l'Esprit. C'est pourquoi on l'utilise non seulement pour traiter l'anxiété et l'insomnie, mais aussi pour soigner la dépression et la tristesse. On l'emploie aussi en psychiatrie dans les cas de schizophrénie et de dissociation de la personnalité[85].

Le nom de ce point évoque la forte influence qu'il a sur l'Esprit et le Psychisme. Traditionnellement, on considère que la cour est une partie très importante de la maison car c'est elle qui donne une première impression de la demeure aux visiteurs. Elle constitue l'entrée de la maison. Aussi peut-on dire que ce point est « l'entrée » de l'Esprit et du Psychisme, et le fait d'être une « cour » met en lumière son importance (Fig. 13.28).

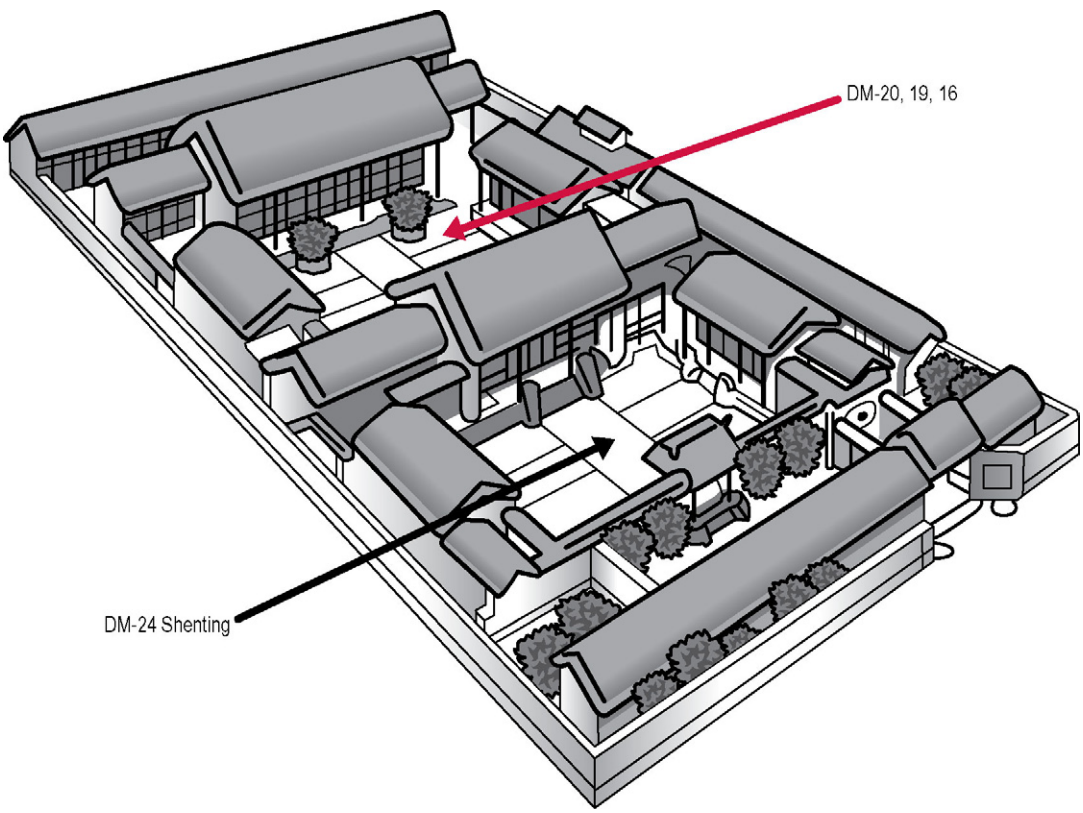


Figure 13.28 Action énergétique de DM-24 Shenting.

RÉSUMÉ

Points du Vaisseau Gouverneur pour les troubles émotionnels

- À l'exception de DM-4, les points du Vaisseau Gouverneur sont tout particulièrement indiqués pour les troubles psychiques et émotionnels qui surviennent dans un contexte de Plénitude.
- Les points du Vaisseau Gouverneur situés sur la tête sont très importants pour traiter les troubles psychiques et émotionnels.

DM-4 Mingmen *Porte de la Vie*
DM-4 libère l'Esprit, améliore l'humeur et renforce la Volonté. Ses indications comprennent « la dépression, le manque de volonté et la confusion mentale ».

DM-10 Lingtai *Plateforme de l'Esprit*
Ce point constitue le lien entre le Cœur et le Vaisseau Gouverneur. Je l'utilise essentiellement lorsqu'une pathologie de Vide sous-tend les troubles psychiques et émotionnels.

DM-11 Shendao *Chemin de l'Esprit*
DM-11 renforce le Cœur et calme l'Esprit. Ses indications comportent « la tristesse, l'anxiété, la mauvaise mémoire, les palpitations, la désorientation et la timidité ».

DM-12 Shenzhu *Pilier du corps*
DM-12 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, les visions de fantômes et la fureur avec envie de tuer des gens ».

DM-14 Dazhui *Grande vertèbre*
DM-14 libère et renforce l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « la dépression, la fatigue, la mauvaise mémoire et la mauvaise concentration ».

DM-16 Fengfu *Palais du vent*
C'est un des 13 points des Fantômes de Sun Si Miao. DM-16 nourrit la Moelle, a des effets bénéfiques sur le Cerveau, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque, l'envie de se suicider, la tristesse et la peur ».

DM-17 Naohu *Fenêtre du cerveau*
DM-17 a des effets bénéfiques sur le Cerveau, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on note « le comportement maniaque ».

DM-18 Qiangjian *Espace inflexible*
DM-18 ouvre les orifices de l'Esprit et calme l'Esprit. Parmi ses indications, on note « la déambulation démente, l'insomnie et le trouble maniaco-dépressif ».

DM-19 Houding *Vertex postérieur*
DM-19 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « le comportement maniaque, l'anxiété, l'agitation mentale et l'insomnie ». On l'associe souvent à RM-15 Jiuwei.

DM-20 Baihui *Les cent réunions*
DM-20 a des effets bénéfiques sur le Cerveau, libère l'Esprit et améliore l'humeur. J'utilise DM-20 dans tous les cas de dépression, que celle-ci survienne dans un contexte de Vide ou de Plénitude. Il est tout particulièrement indiqué en cas de Vide.

DM-24 Shenting *Cour de l'Esprit*
DM-24 calme et stimule l'Esprit, et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « le trouble bipolaire, la dépression, l'anxiété, la mauvaise mémoire et l'insomnie ».

POINTS HORS MÉRIDIENS

Hunshe *Maison de l'Âme Éthérée*

Le point hors méridien Hunshe est situé sur l'abdomen, au niveau de l'ombilic, 1 *cun* en dehors de ce dernier. Il est donc entre le méridien du Rein et le méridien de l'Estomac. Son nom « Hunshe » signifie « maison de l'Âme Éthérée ».

La localisation de ce point et sa référence à l'Âme Éthérée ne sont pas sans signification. RM-8 Shenque signifie « Palais du Psychisme » et la situation de la « maison de l'Âme Éthérée » à proximité de ce point montre le lien étroit qu'il y a entre le Psychisme et l'Âme Éthérée. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, l'Âme Éthérée fournit leur mouvement à l'Esprit et au Psychisme sous la forme d'idées, d'intuitions, d'inspiration, de plans, de projets, de rêves.

Les livres modernes ne mentionnent que des indications physiques pour ce point, comme « la diarrhée avec pus et sang, et la constipation ». L'expérience m'a appris que ce

point avait des actions semblables à celles de V-47 Hunmen, c'est-à-dire qu'il peut réguler le mouvement de l'Âme Éthérée. On peut l'utiliser pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée lorsque la personne est déprimée ou pour contrôler ce mouvement lorsqu'elle présente un état maniaque.

À cet effet, je le pique souvent en association avec RM-8 Shenque, surtout lorsque je veux stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée dans le cadre d'une pathologie de type Vide.

Yintang *Pièce du sceau*

Ce point hors méridien se trouve entre les sourcils, sur le Vaisseau Gouverneur. Il a un long passé de traitement des convulsions, surtout chez les enfants. Mais on l'utilise également pour calmer l'Esprit et surtout pour favoriser le sommeil en cas d'insomnie.

POINTS POUR LES TROUBLES MENTAUX SELON LE NANJING AFFILIATED HOSPITAL

On trouvera ci-dessous les associations de points utilisées à l'Hôpital psychiatrique de Nanjing[86].

- *État de rêverie* : DM-14 Dazhui, GI-11 Quchi, VB-34 Yanglingquan, RM-8 Shenque et RM-4 Guanyuan.
- *Tendance à oublier des mots* : DM-20 Baihui, V-8 Luoque, C-5 Tongli, Rn-4 Dazhong.
- *Idées obsessionnelles* : DM-18 Qiangjian, IG-3 Houxi, VB-39 Xuanzhong.
- *Jalousie* : MC-7 Daling et VB-43 Xiaxi.
- *Difficultés de concentration* : VB-17 Zhengying, MC-5 Jianshi, Yintang, E-40 Fenglong.
- *Mauvaise mémoire* : DM-20 Baihui, C-7 Shenmen, Rn-3 Taixi, VB-18 Chengling.
- *Manque de volonté* : DM-19 Houding, VB-6 Xuanli, MC-6 Neiguan, Rte-10 Xuehai.
- *Instabilité émotionnelle* : VB-15 Toulinqi, DM-20 Baihui, MC-8 Laogong, Rn-1 Yongquan, DM-25 Suliao.

EXEMPLES D'ASSOCIATIONS DE POINTS POUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET ÉMOTIONNELS

On trouvera ci-dessous les associations de points que j'utilise le plus fréquemment pour traiter les troubles psychiques et émotionnels. Je les pique souvent unilatéralement et en insertion croisée, c'est-à-dire que je pique un point sur un côté et l'autre sur le côté opposé.

- *P-7 Lieque et F-3 Taichong* : cette association harmonise la gauche et la droite, stabilise l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle, harmonise le Foie et le Poumon, calme l'anxiété, l'inquiétude et l'agitation, soulage la dépression, régule le va-et-vient de l'Âme Éthérée.
- *P-7 Lieque et E-40 Fenglong* : cette association fait descendre le Qi du Poumon, calme l'Esprit, stabilise l'Âme Corporelle, ouvre la poitrine, traite l'inquiétude, la dépression et l'anxiété provenant d'une stagnation du Qi du Poumon et de Glaires.
- *P-7 Lieque et MC-6 Neiguan* : cette association fait descendre le Qi du Poumon et du Cœur, calme l'Esprit, stabilise l'Âme Corporelle, stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée, traite les problèmes de relations humaines, l'inquiétude et la dépression lorsque ces troubles se manifestent dans un contexte de stagnation de Qi du Poumon et/ou du Foie et/ou du Cœur.
- *GI-4 Hegu et F-3 Taichong* : cette association calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée, soumet le Qi du Foie et le Yang du Foie, traite l'inquiétude, la dépression, l'irritabilité et la colère.
- *TR-3 Zhongzhu et VB-40 Qiuxu* : cette association fait circuler le Qi du Foie, régule le Triple Réchauffeur, stimule le va-et-vient de l'Âme Éthérée, traite la dépression, les sautes d'humeur, l'indécision et le manque de courage lorsque ces troubles se manifestent dans un contexte de stagnation de Qi du Foie.
- *MC-6 Neiguan et F-3 Taichong* : cette association fait circuler le Qi du Foie, stimule le mouvement de l'Âme Éthérée en cas de dépression, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.
- *MC-7 Daling et F-3 Taichong* : cette association calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée, contrôle le mouvement de l'Âme Éthérée lorsque la personne présente un état légèrement maniaque.
- *MC-6 Neiguan et VB-40 Qiuxu* : ces deux points stimulent le mouvement de l'Âme Éthérée lorsque la personne est déprimée.
- *DM-20 Baihui et RM-15 Jiuwei* : ces deux points améliorent l'humeur dans la dépression mais ils calment aussi l'Esprit lorsque la personne est anxieuse. Ils sont particulièrement indiqués dans les tableaux de type Vide.

- *DM-24 Shenting et RM-15 Jiuwei* : ces deux points calment l'Esprit et nourrissent le Cœur. On utilise cette association en cas de dépression, d'anxiété et de troubles psychiques et émotionnels qui surviennent sur fond de Vide. DM-24 peut à la fois améliorer l'humeur en cas de dépression et calmer l'Esprit en cas d'anxiété. Il améliore aussi la mémoire.
- *DM-24 Shenting et RM-4 Guanyuan* : cette association calme l'Esprit en nourrissant le Rein et en renforçant le Qi Originel. Elle convient en cas d'anxiété grave dans un contexte de vide du Rein. Elle est particulièrement indiquée en cas d'anxiété car elle ancre le Qi dans le Réchauffeur Inférieur et le fait descendre de la tête et du Cœur lorsque celle-ci agresse l'Esprit.
- *DM-20 Baihui et RM-4 Guanyuan* : cette association calme l'Esprit, nourrit le Rein et renforce le Qi Originel. Elle soulage la dépression en nourrissant le Rein et en renforçant le Qi Originel.
- *DM-19 Houding et RM-15 Jiuwei* : cette association calme l'Esprit et soulage l'anxiété. DM-19 calme le Psychisme alors que RM-15 calme le Psychisme et nourrit le Cœur. Cette association a un puissant effet calmant. RM-15 soulage aussi l'anxiété qui se traduit par une sensation d'oppression dans la poitrine.

NOTES

1. Deadman P, Al-Khafaji M 1998 A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications, Hove, England. [Manuel d'acupuncture, SATAS, Bruxelles, Belgique].
2. Heilongjiang Province National Medical Research Group 1984 Zhen Jiu Da Cheng Jiao Shi 针灸大成教释 [Explication du Grand compendium d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 716. Le *Grand compendium d'acupuncture* lui-même, écrit par Yang Ji Zhou, a été publié pour la première fois en 1601.
3. 1991 Zhen Jiu Ju Ying 针灸聚英 [Une compilation d'éminents acupuncteurs]. Shanghai Science and Technology Publishing House, Shanghai, p. 12. *Une compilation d'éminents acupuncteurs* est un texte de Gao Wu qui a été publié pour la première fois en 1529.
4. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [Explication des points d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 26-27. *Explication des points d'acupuncture* est un ouvrage qui a été publié pour la première fois en 1654.
5. Ibid., p. 27.
6. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 12.
7. Explication des points d'acupuncture, p. 21.
8. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 19.
9. Explication des points d'acupuncture, p. 50.
10. Grand compendium d'acupuncture, p. 734.
11. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 30.
12. Explication des points d'acupuncture, p. 88.
13. Ibid., p. 102.
14. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 85.
15. Ibid., p. 85.
16. Ibid., p. 84.
17. Explication des points d'acupuncture, p. 103.
18. Ibid., p. 106.
19. Ibid., p. 116.
20. Ibid., p. 117.
21. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 40.
22. Explication des points d'acupuncture, p. 138.
23. Grand compendium d'acupuncture, p. 808.
24. Explication des points d'acupuncture, p. 141.
25. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 47.
26. Ji Jie Yin 1984 Tai Yi Shen Zhen Jiu Lin Zheng Lu 太已神针灸临证录 [Compilations clinique de l'acupuncture de Tai Yi Shen]. Shanxi Province Scientific Publishing House, Shanxi, p. 23.
27. Zhang Shan Chen 1982 Zhen Jiu Jia Yi Jing Shu Xue Zhong Ji 针灸甲已经输穴中集 [Collection essentielle de points d'acupuncture d'après l'ABC de l'acupuncture]. Shandong Scientific Publishing House, Shandong, p. 112. Première publication en 282.
28. Sun Si Miao 652 Préparations importantes qui valent mille pièces d'or, cité dans Anwei College of Traditional Chinese Medicine-Shanghai College of Traditional Chinese Medicine 1987 Zhen Jiu Xue Ci Dian 针灸学辞典 [Dictionnaire d'acupuncture]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai, p. 477.
29. Grand compendium d'acupuncture, p. 816.
30. Explication des points d'acupuncture, p. 152.
31. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 51.
32. Grand compendium d'acupuncture, p. 817.
33. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 52.
34. Explication des points d'acupuncture, p. 153.
35. Ibid., p. 158.
36. Ibid., p. 182.
37. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 61.
38. Eyssalet J-M 1990 Le Secret de la Maison des Ancêtres. Guy Trédaniel Editeur, Paris, p. 30.
39. Explication des points d'acupuncture, p. 184.
40. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 61.
41. Explication des points d'acupuncture, p. 210.
42. Ibid., p. 206.
43. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 67.
44. Explication des points d'acupuncture, p. 207.
45. Grand compendium d'acupuncture, p. 843.
46. Explication des points d'acupuncture, p. 211.
47. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 69.
48. Explication des points d'acupuncture, p. 211.
49. Grand compendium d'acupuncture, p. 871.
50. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 81.
51. Explication des points d'acupuncture, p. 259.
52. Ibid., p. 266.
53. Ibid., p. 287.
54. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 88.
55. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 3. Première publication aux alentours de 100 AEC.
56. Grand compendium d'acupuncture, p. 886.
57. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 101.
58. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing 1982.
59. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
60. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Qiu Zheng 中国针灸求证 [Investigations en acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, Shanxi, p. 52.
61. Zhang Jie Bin 1986 Jing Yue Quan Shu 京岳全书 [Le livre complet de Jing Yue]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 573. Première publication en 1624.
62. Explication des points d'acupuncture, p. 334.
63. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing 1982.
64. Investigations en acupuncture chinoise, p. 52.
65. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing 1982.
66. Grand compendium d'acupuncture, p. 923.
67. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture chinoise]. Beijing Science and Technology Press, Beijing, p. 219.

68. Grand compendium d'acupuncture, p. 960.
69. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 129.
70. Grand compendium d'acupuncture, p. 961.
71. Explication des points d'acupuncture, p. 334.
72. L'Axe spirituel, p. 3.
73. La « Chambre du sperme » n'est pas une structure physique anatomique, mais elle indique simplement que le *Dan Tian* inférieur, chez l'homme, est l'endroit où l'on pensait que le Rein produisait le sperme.
74. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi 难经教释 [Nouvelle explication du Classique des difficultés]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 90. Première publication vers 100.
75. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 117.
76. Grand compendium d'acupuncture, p. 972.
77. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 119.
78. Grand compendium d'acupuncture, p. 973.
79. Explication des points d'acupuncture, p. 411.
80. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 121.
81. Explication des points d'acupuncture, p. 412.
82. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 122.
83. Explication des points d'acupuncture, p. 415.
84. Une compilation d'éminents acupuncteurs, p. 123.
85. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing 1982.
86. Notes de cours, Cours avancé d'acupuncture, Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, 1981–1982.

西方哲学中的情志和自我概念

CHAPITRE 14

LES ÉMOTIONS ET LE CONCEPT DE MOI DANS LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE

LES THÉORIES ANCIENNES SUR LES ÉMOTIONS **293**
Pythagore *293*
Héraclite *294*
Socrate *294*
Platon *294*
Aristote *294*
Les stoïciens *295*
Le Moyen-Âge et la chrétienté *296*
Saint Augustin *296*
Thomas d'Aquin *298*
Descartes *298*
Thomas Willis *299*
Spinoza *299*
Hume *299*
Kant *300*

LE DÉBUT DES THÉORIES MODERNES SUR LES ÉMOTIONS **300**

LA THÉORIE DE JAMES-LANGE SUR LES ÉMOTIONS **301**

LES THÉORIES CONTEMPORAINES SUR LES ÉMOTIONS **303**
Sartre *303*
La théorie de Solomon sur les émotions *304*
La théorie de Bockover sur les émotions *306*
La théorie de Damasio sur les émotions *304*

FREUD, JUNG ET BOWLBY **308**
Freud (1856-1939) *308*
Jung (1875-1961) *309*
Bowlby *311*

LA VISION QU'ONT ACTUELLEMENT LES NEUROSCIENCES SUR LES ÉMOTIONS **312**
Neurophysiologie des émotions *312*
Le cerveau triunique *316*

RÉSUMÉ **319**

LES ÉMOTIONS ET LE CONCEPT DE MOI DANS LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE

Dans ce chapitre, je présenterai les émotions telles qu'elles sont vues par divers philosophes occidentaux, anciens ou modernes, par des psychologues et par des spécialistes de neurophysiologie. Personnellement, je pense que présenter les choses dans cet ordre pour mieux équilibrer la présentation de la vision des émotions en médecine chinoise et celle des émotions envisagées par la culture occidentale est très important, et ce pour deux raisons.

Tout d'abord, il ne faut pas considérer que la vision qu'a la médecine chinoise des émotions est la seule possible ; les émotions sont bien plus que de simples causes de la maladie, comme on le dit en médecine chinoise. Comme nous le verrons, bien que certains philosophes occidentaux considèrent les émotions comme des causes de la maladie (comme la médecine chinoise), d'autres estiment qu'elles sont essentielles au fonctionnement de notre esprit.

Ensuite, il est important de bien exposer les émotions telles qu'elles sont vues par les philosophes et les psychologues occidentaux car cette vision naît du concept occidental de Moi. Comme nous le verrons dans le chapitre suivant (Chapitre 15), le concept de Moi dans la société chinoise est bien différent de celui des sociétés occidentales. Ce point est particulièrement pertinent car il implique la compréhension de la façon dont la vision des émotions en médecine chinoise peut s'appliquer à des patients occidentaux.

Un des thèmes constants de toute la philosophie occidentale, ancienne et moderne (à de rares exceptions

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

près) est que les émotions (ou passions) sont des facteurs qui obscurcissent la Raison. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 9, ce point de vue est semblable à celui des trois grandes philosophies chinoises, c'est-à-dire le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme, selon lesquelles les émotions sont des forces aveugles qui emportent la raison et nous causent des problèmes. La description des émotions comme des événements naturels irrésistibles se retrouve fréquemment dans les textes philosophiques occidentaux, et bon nombre de philosophes occidentaux considèrent effectivement que les émotions sont des causes de la maladie, pratiquement telles qu'on les voient en médecine chinoise.

James évoque des textes d'auteurs anciens :

Les images d'un combat civil dans l'âme sont associées à une vision des passions comme étant des troubles naturels, comme des orages, des torrents ou des tempêtes. Ce sont des vents qui bouleversent l'âme, nous emportant comme des bateaux dans la tourmente. Dans ces métaphores la passion est vue comme un mouvement. Les passions sont turbulentes, ce sont des rebondissements violents, ce sont des coups de boutoir féroces et spontanés. En tant que telles, on les décrit souvent, en plus, comme des maladies, des états pathologiques auxquels on succombe aisément et dont il faut nous guérir. Les passions comprennent l'aveuglement de la faculté de compréhension, la perversion de la volonté, l'altération de nos humeurs[1].

Comme nous l'avons vu au chapitre 9, cette vision des émotions est semblable à celle de la médecine chinoise, qui décrit l'action des émotions comme « un déferlement », le déferlement d'une vague.

!

La plupart des philosophes occidentaux considèrent les émotions comme des facteurs qui nous perturbent et obscurcissent la Raison.

Malebranche (1638-1715), philosophe cartésien, exprimait son dédain pour les émotions en des termes extrêmement virulents : « *Imposez le silence à vos sens, votre imagination et vos passions, et vous entendrez la voix pure de la vérité intérieure* »[2]. Dans cette perspective, l'intellect fournit des informations exactes alors que les émotions obscurcissent notre esprit et déforment les choses. Young a même été jusqu'à dire que les émotions n'ont aucun but conscient et provoquent « *une perte totale du contrôle du cerveau* »[3].

Au cours des siècles, divers philosophes occidentaux ont prôné différentes stratégies pour arriver à libérer le tourment émotionnel, c'est-à-dire « l'*euthumia* » préconisée par Démocrite, la « *tranquillitas* » de Sénèque, « l'*ataraxia* » des Épicuriens, etc[4].

Toutefois, il y a eu des voix dissidentes, surtout celles de Hume, Spinoza, Nietzsche et Sartre. À l'heure actuelle, Solomon est fortement en faveur de l'opinion qui veut que les émotions soient des jugements et il rejette ce qu'il appelle « le Mythe des passions », c'est-à-dire l'idée que les émotions sont des facteurs qui obscurcissent notre raison et notre esprit.

Greenfield pense que les émotions sont les briques de la conscience ; elle dit que l'on ne peut pas comprendre la conscience sans comprendre les émotions et que la conscience n'est pas purement rationnelle ou cognitive[5].

Comme nous le verrons plus loin, les émotions sont loin d'être de simples facteurs psychiques qui obscurcissent la raison ; ce sont en fait une façon essentielle grâce à laquelle notre esprit (et notre « raison ») se développent. Lewis a établi les grandes lignes du développement émotionnel des bébés de 3 mois à 3 ans. Les nouveau-nés montrent une vie émotionnelle bipolaire ; d'un côté il y a de la détresse exprimée par les pleurs et de l'autre un plaisir marqué par la satiété et les soins.

Vers 3 mois, la joie fait son apparition ; les bébés commencent à sourire et semblent manifester de l'exaltation et de la joie. Vers 3 mois également, la tristesse surgit à l'occasion du retrait de stimuli positifs[6]. On dit que la colère apparaît entre 4 et 6 mois. La colère se manifeste lorsque les enfants sont frustrés, surtout lorsqu'on leur attache les pieds et les mains.

La peur apparaît plus tard et elle traduit un pas de plus dans le développement cognitif. Schaffer dit : « *Pour que les enfants montrent de la peur, il faut qu'ils soient capables de comparer les événements qui leur font peur avec d'autres événements* »[7]. Les processus cognitifs jouent un rôle important dans l'émergence des premières émotions. Lorsque l'enfant atteint plus de 2 ans, une nouvelle capacité cognitive apparaît ; l'émergence d'une conscience de soi effective ou objective donne naissance à toute une nouvelle classe d'émotions, qui sont ce que l'on appelle les « émotions de la conscience de soi », comme la gêne, la compassion et la jalousie.

Le développement émotionnel du bébé reflète les vues de la médecine chinoise selon lesquelles l'Esprit (*Shen*) est immature chez les bébés et se développe progressivement pour atteindre plus ou moins sa pleine maturité vers 7 ans.

Actuellement, les spécialistes des neurosciences confirment que le cerveau limbique (le siège des émotions) est *essentiel* au développement du cortex cérébral ; autrement dit, les émotions, bien loin d'être des facteurs qui perturbent la « raison » sont un élément crucial grâce auquel la « raison » se développe. Lewis, Amini et Lannon écrivent :

Un des processus physiologiques que la régulation limbique dirige est le développement du cerveau lui-même, et cela veut dire que l'attachement détermine la nature ultime de l'esprit de l'enfant. De nombreux sous-systèmes du cerveau mammalien ne sont pas préprogrammés ; pour se développer, les mammifères ont besoin de la régulation limbique qui donne une cohérence à leur neuro-développement[8].

!

Pour se développer, les mammifères ont besoin de la régulation limbique qui donne une cohérence à leur neuro-développement.

Lewis, Amini et Lannon précisent que les émotions sont bien plus anciennes que le développement cortical. Ils disent :

Les émotions remontent à 100 millions d'années, alors que la cognition n'est vieille que de quelques centaines de milliers d'années. Malgré leur jeunesse, les capacité principales du néocortex émerveillent le monde occidental et font de l'ombre à la composante limbique plus calme de l'esprit. Parce que la logique et la déduction fonctionnent de façon si claire, on a supposé qu'elles étaient les clés essentielles qui ouvraient toutes les portes[9].

Ils disent plus loin :

La résonance, la régulation et la révision limbiques définissent notre existence émotionnelle ; ce sont les murs et les tours de l'édifice neural que l'évolution a construite afin qu'y vivent les mammifères. Notre intellect est largement aveugle à tout cela. Dans l'édifice véritable du cœur, ceux qui se laissent aller à prendre la Raison pour guide se cognent aux murs et trébuchent sur les marches. Notre culture fourmille d'experts qui veulent nous expliquer comment imaginer arriver à un futur meilleur, comme si cela pouvait être possible. Ils tirent profit de la facilité qu'il y a à supposer avec crédibilité que c'est l'intellect qui mène la danse. Il n'en est rien. L'étape ultime de la Raison, écrivait Pascal, est de reconnaître qu'il y a une infinité de choses qui la surpasse[10].

Nous savons que les émotions jouent un rôle important quant à notre processus de développement et que, outre qu'elles sont une cause de la maladie dans certaines circonstances, elles ont aussi plusieurs rôles positifs. Par exemple, la tristesse peut renforcer les liens sociaux. Au cours de l'évolution, en renforçant les liens sociaux, le chagrin a accru la probabilité de survie[11].

La colère nous permet de nous mobiliser et de maintenir notre énergie à un haut niveau ; la honte assure l'ordre et la stabilité de la société ; la peur motive la fuite dans les situations dangereuses[12].

La présentation des émotions et du concept de moi dans la philosophie moderne abordera les rubriques suivantes :

- Les théories anciennes sur les émotions
- Le début des théories modernes sur les émotions
- La théorie de James-Lange sur les émotions
- Les théories contemporaines sur les émotions
- Freud, Jung et Bowlby
- La vision qu'ont actuellement les neurosciences sur les émotions.

LES THÉORIES ANCIENNES SUR LES ÉMOTIONS

La plupart des anciens philosophes ont disserté sur la nature et la fonction des émotions. Solomon présente un résumé des positions de ces philosophes de l'Antiquité[13]. Au temps de Pythagore, Héraclite et Platon, l'âme était considérée comme résidant au cerveau.

L'âme était vue de façons diverses. Dans une version, l'esprit (*spiritus naturalis*), qui naît au foie, est transporté au cœur et aux poumons où il est transformé en un esprit essentiel de vie (*spiritus vitalis*) qui est alors distillé au cerveau afin de devenir l'esprit animal (*spiritus animalis*), qui convoye la pensée, le jugement et la mémoire[14]. L'âme incarnée se trouve dans le cerveau. Cette position présente des similitudes intéressantes avec celle de la médecine chinoise, pour laquelle l'Âme Éthérée (qui est au Foie) interagit avec l'Esprit du Cœur pour produire le jugement, la cognition et la volition.

Pythagore

Pythagore (570-490 AEC) pensait que les plantes avaient une âme et que les âmes humaines, par exemple, pouvaient devenir des plantes animées. Certains pensent que c'est Pythagore qui, le premier, a inventé le terme même « d'âme » (*psyche*, ψυχη).

La philosophie de Pythagore s'intéressait à l'existence continuée de la personne (ou de ce qui pouvait être raisonnablement assimilé à une personne) après la mort.

Par rapport au contexte d'Homère, « l'âme » était un mot approprié pour désigner une personne, ou une quasi personne, dont l'existence se poursuivait après la mort. Ensuite, Pythagore a envisagé la « transmigration » des âmes, concept proche du concept bouddhiste de réincarnation. Cette croyance est illustrée à merveille par une histoire sur Pythagore que rapporte Xénophanes.

Une fois, m'a-t-on raconté, il passait par là quand un chiot s'est fait fouetter ; il en a eu pitié et a dit : « Arrêtez, ne le battez pas ; c'est l'âme d'un ami que j'ai reconnu quand j'ai entendu le son de la voix de son âme »[15].

Héraclite

Certains disent qu'Héraclite (535-475 AEC) est le premier grand philosophe grec à avoir eu l'idée d'une âme. Héraclite attribue la sagesse à l'âme, à condition que cette dernière se trouve dans un état ou des dispositions favorables ; il considérait qu'une « âme sèche » était le summum. C'est peut-être le premier penseur à imaginer une articulation entre l'âme et les fonctions motrices. Il pensait qu'un homme qui était ivre ressemblait à un jeune enfant qui vacille et ne sait pas où il va, et que cet état était dû au fait que l'âme était « humide ».

Héraclite estimait que l'âme était corporelle, mais faite d'une matière inhabituellement fine ou rare, c'est-à-dire d'air ou de feu. L'âme et le corps n'étaient pas considérés comme étant d'une sorte radicalement différente, leur différence résidait uniquement dans le degré de leurs propriétés, comme la finesse et la mobilité.

La vision d'Héraclite présente certaines similitudes avec la façon dont la médecine chinoise considère le corps et l'âme/l'esprit, qui sont tous deux des manifestations du Qi, à des stades de condensation différents.

Socrate

Socrate (469-399 AEC) présente des arguments en faveur de l'immortalité de l'âme. Outre la question de l'immortalité ou non de celle-ci, il va plus loin et pose la question de savoir si l'âme, au cas où elle ait une certaine forme une fois la personne décédée, conserve alors quelque peu son pouvoir et sa sagesse. Répondant à ces deux questions, Socrate dit seulement que l'âme est immortelle mais il dit aussi qu'elle contemple les vérités après s'être séparée du corps, au moment de la mort.

Platon

Platon (429-347 AEC) conçoit l'âme comme possédant des caractéristiques cognitives et intellectuelles. C'est quelque chose qui raisonne, qui régule et contrôle le corps, ses désirs et ses affections, et quelque chose qui a des vertus comme la tempérance, la justice et le courage. L'âme telle qu'elle est vue par Platon ne se limite pas à l'esprit. Elle est plus vaste, dans la mesure où Platon retient l'idée traditionnelle d'une âme qui permet de distinguer l'animé de l'inanimé.

Comme de nombreux philosophes après lui, Platon considère que nous sommes bons lorsque c'est la raison qui nous gouverne et mauvais quand ce sont nos désirs qui nous dominent. Être maître de soi signifie que la partie supérieure de l'âme l'emporte sur la partie inférieure, que la raison l'emporte sur les désirs.

Platon a aussi envisagé les forces irrationnelles de l'âme, créant l'image d'un conducteur de char (la raison, le côté rationnel de l'âme) conduisant un char tiré par deux chevaux, l'un représentant la colère et la domination, l'autre les appétits bas. Platon a décrit le conducteur et les chevaux comme « tirant » chacun de leur côté. C'est une image qui a influencé la théorie freudienne sur le moi et le ça.

Selon Platon, le côté rationnel de l'âme n'est pas pleinement développé avant l'âge de 14 ans. Il dit :

Au départ, l'élément rationnel est petit et faible mais il devient grand et fort vers l'âge de 14 ans, âge auquel il peut alors, comme le conducteur de char, prendre le contrôle et gouverner les deux cheveux qui tient le char, les appétits et la colère[16].

Aristote

Aristote (384-322 AEC) à développé à loisir le sujet des émotions. Il disait :

L'émotion est ce qui fait que l'état de la personne se transforme tellement que son jugement s'en trouve affecté et que cela s'accompagne de plaisir et de douleur. La colère, la peur, la pitié et sentiments proches, de même que leur contraire, sont des exemples d'émotions[17].

Pour Aristote, ce ne sont pas simplement des sentiments, mais aussi des jugements portés par l'esprit.

Pour Aristote, une émotion est un état de l'esprit dirigé vers un certain objet, dans certaines conditions. Dans l'exemple de la colère, il s'agit d'un désir de revanche dirigé contre une personne précise, au prétexte que cette personne m'a offensée[18].

Un aspect intéressant de la façon dont Aristote voit les émotions est leur manifestation physique, qui présente des analogies intéressantes avec la médecine chinoise. Aristote dit que les personnes qui sont en colère ont chaud au niveau du cœur et parce que, dans la colère, cette chaleur monte, elles deviennent *« rouges au niveau du visage et pleines de souffle »*[19]. Ce qui est intéressant et important dans ces mots est que ce ne sont pas juste des métaphores mais qu'ils décrivent un processus physique qui survient sous l'influence des émotions (semblable à celui que décrit la médecine chinoise).

Aristote pensait que l'élément cognitif des émotions constituait la « forme » et que les modifications physiques qu'elles provoquaient constituaient la « matière ». Cette vision ouvre la voie à deux façons de traiter les émotions : on peut les calmer soit en traitant le processus physiologique, soit en prenant en compte les cognitions.

Aristote pensait que l'âme résidait au cœur plutôt qu'au cerveau. Il considérait que la fonction du cerveau était de rafraîchir le sang mais que le cœur était l'organe principal de l'âme, d'où cette interrogation de Shakespeare, dans *Le Marchand de Venise* : « Dis-moi où siège l'imagination : Dans le cœur ou dans la tête ? »

Il est intéressant de voir qu'Aristote croyait en l'existence de trois âmes : une âme végétative animant le monde végétal, une âme sensible animant les animaux, et une âme intellectuelle animant les êtres humains[20]. Ainsi, les êtres humains ont deux âmes en commun avec le monde animal et une avec le monde végétal. Cette position se rapproche fortement de la vision qu'ont les Chinois des trois formes d'Âme Éthérée.

Les stoïciens

Les stoïciens voyaient les émotions de façon négative, considérant qu'elles étaient des facteurs psychiques menant au mal être. Ils pensaient que les émotions étaient des jugements sur le monde et sur la place de chacun dans celui-ci[21]. Mais comme ils considéraient qu'on ne pouvait pas contrôler le monde, les émotions étaient alors des erreurs de jugement qui, en conséquence, nous rendaient malheureux et frustrés.

Les stoïciens ont étudié avec beaucoup de soin les jugements constituants qui composaient les émotions : l'audace du jugement moral dans la colère, la vulnérabilité de l'amour, le repli sur soi de la sécurité en cas de peur.

Chrysippus (280-206 AEC) a développé la vue classique que les stoïciens avaient sur la nature des émotions. Pour lui, toutes les émotions sont faites de deux jugements : le jugement qui affirme qu'une situation est bénéfique ou néfaste, et le jugement qui veut qu'il soit nécessaire de réagir[22]. Les stoïciens faisaient clairement la distinction entre l'émotion, qui comporte un jugement, et le sentiment qui lui correspond, qui ne comporte pas de jugement. Ce sentiment peut précéder l'émotion, auquel cas les stoïciens l'appellent « mouvement premier ». Il est intéressant de voir que Chrysippus plaçait le centre de commande de l'âme au cœur.

Pour les stoïciens, il est possible de « traiter » les émotions car ce ne sont pas des réactions involontaires (les stoïciens ne tenaient pas compte des « mouvements premiers ») mais des jugements que l'on pouvait suspendre. Il est intéressant de voir que cet entraînement est remarquablement proche de la thérapie cognitive comportementale moderne.

Sénèque (4 AEC-65 EC) distinguait trois stades dans les émotions : le premier était le stade de la sensation (qu'il appelait « mouvements premiers »), le second le stade de l'émotion à proprement parler, au moment où s'opère le jugement, et le troisième le stade où l'émotion, incontrôlée, « envahit » notre esprit.

La position des stoïciens sur les émotions n'était pas la même que celle d'Aristote. Pour Aristote, les émotions étaient utiles en quantité modérée ; c'est ce qu'il appelait *metriopatheia*. Les stoïciens, quant à eux, pensaient que toutes les émotions étaient pernicieuses et devaient être éradiquées ; c'est ce qu'il appelait *apatheia* (qui a donné naissance, après des modifications de sens, au mot « apathie »).

Chrysippus décrit les quatre émotions de base :

- la *détresse* est le jugement qui signale qu'il y a quelque chose de mauvais qui surgit et il est salutaire pour ressentir la contraction ;
- le *plaisir* est le jugement qui signale qu'il y a quelque chose de bon qui surgit et il est salutaire pour ressentir l'expansion ;
- la *peur* est le jugement qui signale qu'il y a quelque chose de mauvais qui surgit et il est approprié de vouloir l'éviter ;
- le *désir* est le jugement qui signale qu'il y a quelque chose de bon qui surgit et il est approprié de vouloir le rechercher.

La réaction à la peur et au désir est comportementale et volontaire. La réaction à la détresse et au plaisir est involontaire et implique respectivement une contraction et une expansion. Sorabji dit : *« On dit que ce qui se contracte et s'étire est l'esprit (animus) et que l'esprit est une entité physique chez les stoïciens matérialistes »*[23]. Cette affirmation est très intéressante car elle a une résonance avec les visions chinoises d'expansion (appelée *shen*) et de contraction (appelée *gui*) de notre esprit (voir le chapitre 7).

Posidonius (1er siècle AEC) prenait aussi en compte les aspects irrationnels de l'âme, renvoyant à l'image que donnait Platon du conducteur de char (la raison) qui conduisait un char tiré par deux chevaux, l'un représentant la côté irascible de l'âme et l'autre ses appétits bas. À partir de cela, Posidonius en concluait qu'il y avait deux formes d'entraînement nécessaires au contrôle des émotions :

L'éducation de cet élément rationnel est la compréhension de la nature des choses, comme celle du conducteur du char est la compréhension des instructions liées à la conduite des chars. Car la compréhension n'est pas générée dans les capacités non rationnelles de l'âme, pas plus que dans les chevaux. La vraie vertu vient progressivement d'une sorte d'habituation non rationnelle ; dans le cas des conducteurs de chars, d'une instruction rationnelle[24].

La neurophysiologie moderne a validé les positions de Sénèque quant aux « mouvements premiers » vus comme les premiers tressaillements du sentiment, avant qu'il n'acquiert une nature cognitive et ne devienne une émotion ; elle a aussi validé la vision de Posidonius quant aux côtés irrationnels, autonomes et inférieurs de l'âme (les deux chevaux).

La neurophysiologie moderne a montré que lorsqu'une personne perçoit un son associé au danger, cette perception emprunte deux voies pour arriver au cerveau. La première passe par l'amygdale, et c'est une voie rapide, accessible avant même que le sentiment ne pénètre dans la conscience. Une fois l'amygdale en alerte, il faut environ deux fois plus de temps pour que les régions corticales soient stimulées.

Sorabji dit :

Les réactions du système de l'amygdale est la contrepartie moderne des chevaux de Posidonius. Nous ne croyons plus, comme lui, aux mouvements spatiaux d'une âme physique, mais instinctivement, Posidonius avait vu juste. Aussi importants que soient les jugements dans de nombreux cas d'émotions, il y a un autre facteur à prendre en compte : les réactions physiques de l'amygdale et la conscience que nous avons de ces réactions[25].

Les réactions rapides de l'amygdale à la suite de stimuli correspondent aussi aux « mouvements premiers » de Sénèque.

Le Moyen-Âge et la chrétienté

Pendant le Moyen-Âge, l'étude philosophique des émotions relevait de l'éthique, de sorte que certaines étaient considérées comme « honteuses » et d'autres pures et « nobles ». Les émotions honteuses étaient, en particulier, l'avidité, l'envie et l'orgueil ; les émotions les plus nobles étaient l'amour, l'espérance et la foi, de sorte que Saint Thomas d'Aquin les assimilait à la raison même.

Comme c'était courant aux siècles précédents, au Moyen-Âge, les émotions étaient considérées comme des facteurs qui emportaient l'esprit loin de la Grâce divine. C'est pourquoi la Raison devait les contrôler avec fermeté (Fig. 14.1).

Saint Augustin

Le concept occidental de moi a été élaboré au cours de nombreux siècles et la religion chrétienne a joué un rôle important dans sa formation. À cet égard, les penseurs chrétiens les plus influents étaient Thomas d'Aquin et Saint Augustin (354-430). Saint Augustin pensait que le moi était intérieur. Il disait : *« Ne va pas à l'extérieur ; retourne en toi-même. C'est à l'intérieur de l'homme que se trouve la vérité »*[26]. Selon lui, ce mouvement vers l'intérieur nous met en relation avec Dieu car Dieu est en nous. C'est la lumière de l'âme. C'est dans l'intimité même de la présence à soi que l'on trouve Dieu. Selon Taylor, *« C'est à peine exagéré de dire que c'est Saint Augustin qui a introduit l'intériorité de la réflexivité radicale et qui l'a léguée à la tradition de la pensée occidentale »*[27].

Saint Augustin a été le premier à établir le point de vue de la première personne (repris par la suite par Descartes) du « Je pense, donc je suis », et il a été le premier à faire de ce point de vue un point de vue fondamental dans notre recherche de vérité. Taylor dit de la pensée de Saint Augustin : *« Je suis certain de mon existence : cette certitude est contingente du fait que celui qui sait et la chose sue sont identiques. C'est la certitude de la présence à soi »*[28]. Selon Saint Augustin, rien n'est supérieur à la raison de la nature humaine.

Figure 14.1 Le contrôle des émotions par la Raison (Illustration reproduite avec la permission de James S 2003 Passion and Action. Clarendon Press, Oxford. Cette illustration est elle-même reproduite de Senault JF The Use of Passions, trans. Henry Early of Monmouth (1649). Cambridge University Library.).

Comme Taylor le dit :

Le chemin de Saint Augustin va de l'extérieur vers l'intérieur et de l'intérieur vers le supérieur. Pour Saint Augustin, le langage de l'intériorité représente une doctrine radicale nouvelle des ressources de l'homme, une doctrine qui veut que la voie supérieure passe à l'intérieur. Dans cette doctrine, la réflexivité radicale prend un statut nouveau parce que c'est l'espace où l'on peut rencontrer Dieu, où l'on peut passer de l'inférieur au supérieur[29].

Saint Augustin utilisait le terme d'*anima* (mot féminin) pour désigner « l'âme » et celui d'*animus* (mot masculin) pour désigner « l'esprit ».

Thomas d'Aquin

Thomas d'Aquin (1225-1274) voyait les passions comme extrêmement sensibles à la perception de tout élément du monde. Il pensait que les passions s'organisaient autour d'une sorte principale de perception, selon que l'objet de la passion était facile ou difficile à repousser ou à obtenir.

Aquin distinguait les passions en fonction de deux de ce qu'il appelait des « appétits », c'est-à-dire une tension de l'être vers quelque chose. Dans le cadre de l'appétit *concupiscible*, on trouve les passions qui peuvent être facilement atteintes (qu'elles soient bonnes ou mauvaises), comme l'amour, le désir et la joie pour les passions positives, et la haine, l'évitement et le chagrin pour les émotions négatives.

Si les objets sont difficiles à atteindre (ou à éviter), cinq autres passions sont produites, et c'est ce qui s'appelle l'appétit *irascible*. Ces cinq passions sont l'espoir, le désespoir, l'audace, la peur et la colère.

Thomas d'Aquin s'est longuement intéressé aux émotions. Il donne la liste des émotions de base et leur contraire :

- amour et haine,
- désir et aversion,
- tristesse et joie,
- espoir et désespoir,
- peur et audace,
- colère (c'est la seule émotion qui n'ait pas de contraire).

Aquin place le siège de la conscience et des émotions au cœur. Il est intéressant de voir qu'à la fois le Vieux Testament et le Nouveau Testament affirment avec force que la conscience réside au cœur[30]. Le cœur est le siège de la mémoire, de la conscience, de la pensée, de la sagesse et de l'intelligence, tout comme dans la médecine chinoise.

Descartes

René Descartes (1596-1650) a longuement abordé les émotions dans son œuvre et a écrit un ouvrage intitulé *Sur les passions de l'âme*. Descartes assignait une suprématie absolue à l'esprit et dédaignait le côté « animal » de l'homme. Il considérait que l'esprit était une « substance » différente de celle du corps. En fait, la philosophie de Descartes est le plus bel exemple de séparation du corps et de l'esprit en philosophie occidentale. Cette séparation lui a créé un problème lorsqu'il a voulu expliquer les émotions car celles-ci impliquent clairement une participation à la fois du corps et de l'esprit (en raison des modifications physiologiques provoquées par les émotions).

Damasio dit :

Malgré la vision sophistiquée que Descartes avait des processus mentaux et physiologiques du corps, qu'il envisageait séparément, soit il n'a pas spécifié les liaisons mutuelles entre l'esprit et le corps, soit il les a présentées comme non plausibles[31].

Pour expliquer cela, Descartes disait que le corps et l'esprit se trouvaient ensemble dans une glande à la base du cerveau (la glande pinéale) et que le corps avait une influence sur l'esprit en raison de l'agitation des « esprits animaux » (particules minuscules du sang) qui provoquait les émotions et leurs effets physiques dans diverses parties du corps[32]. Solomon explique la pensée de Descartes :

Les émotions impliquent non seulement des sensations provoquées par l'agitation physique mais les perceptions, les désirs et les croyances. En conséquence, ce n'est pas comme si une émotion n'était qu'une simple perception du corps, elle peut aussi être, comme Descartes le dit, une perception de l'âme, et certaines perceptions peuvent aussi être la perception de choses qui n'existent pas du tout[33].

Descartes définissait les passions comme *« les perceptions, sensations ou émotions de l'âme qui nous relions spécifiquement à celle-ci, et qui sont provoquées, conservées et fortifiées par une sorte de mouvement des esprits animaux »*[34]. Selon lui, les passions rendent le jugement confus et obscur.

En Occident, Descartes a joué un rôle énorme en considérant le concept de moi comme étant au centre de la raison. *« Je suis certain que je n'ai aucune connaissance*

de ce qui est extérieur à moi si ce n'est par le biais des idées que j'ai en moi »[35]. Les idées sont des contenus intrapsychiques liés au moi. Descartes identifiait la cognition et la conscience avec l'esprit. Entre parenthèses, c'est Descartes qui a été le premier à modifier la terminologie de la psychologie occidentale et à utiliser « esprit » à la place « d'âme »[36].

Selon Descartes, les passions sont des dispositifs que le Créateur a imaginés pour nous aider à préserver l'union substantielle du corps et de l'esprit. Les passions sont les émotions de l'âme qui sont provoquées par le mouvement des esprits animaux qui ont pour fonction de renforcer la réponse que la survie ou le bien-être que l'organisme réclame dans une situation donnée.

Il est intéressant de voir que Descartes distingue trois parties dans les émotions ; la première est une réaction réflexe, la seconde un processus cognitif qui produit une reconnaissance rationnelle du stimulus émotionnel, et la troisième est la passion qui a pour effet de renforcer la réaction. La première vient l'Âme Corporelle, la seconde de l'Esprit et la troisième de l'Âme Éthérée.

Voilà pourquoi Descartes ne nous demande pas de nous débarrasser de nos passions. Au contraire, il admire *« les grandes âmes dont les pouvoirs de raisonnement sont forts et puissants, celles qui, bien qu'ayant aussi des passions, parfois même plus violentes que d'ordinaire, conservent néanmoins une raison souveraine »*[37].

Descartes a bel et bien dit que l'esprit et le corps avaient une influence l'un sur l'autre mais il n'a jamais évoqué les moyens plausibles qui permettraient à cette influence mutuelle de s'exercer. Damasio écrit :

Dans un étrange tour de passe-passe, Descartes a avancé l'idée que le corps et l'esprit agissaient l'un sur l'autre mais il n'a jamais expliqué comment cette interaction pouvait fonctionner, à part dire que la glande pinéale était le lieu de ces interactions[38].

Malgré la vision sophistiquée que Descartes avait des processus mentaux et physiologiques du corps, qu'ils considéraient comme séparés, soit il n'a pas spécifié les liaisons mutuelles entre l'esprit et le corps, soit il les a présentées comme non plausibles[39].

Thomas Willis

Thomas Willis (1621-1675) pensait que l'être humain était un animal à deux âmes, qui avait une *âme sensible*, que l'on trouve aussi dans les animaux inférieurs, et une *âme rationnelle*. Il pensait que l'âme rationnelle, mise dans le cerveau par Dieu, était immatérielle et immortelle, et qu'elle se trouvait dans le corps calleux[40].

L'idée de deux âmes de Willis présente certaines similitudes avec la vision chinoise des trois Âmes Éthérées ; l'âme « sensible » étant proche de la seconde Âme Éthérée, que nous partageons avec les plantes et les animaux, et l'âme « rationnelle » étant semblable à la troisième Âme Éthérée, que l'on ne trouve que chez les être humains.

Spinoza

Baruch Spinoza (1632-1677) voyait les émotions comme une forme de « pensées » qui comprenaient mal le monde, nous rendant malheureux et frustrés (idée partagée avec les stoïciens). Spinoza pensait que la plupart des émotions correspondaient à des attentes injustifiées par rapport au monde ; mais ce sont aussi des émotions positives qui émanent de notre vraie nature et aiguisent notre conscience. Il considérait qu'il y avait trois émotions fondamentales : le plaisir, la douleur et le désir. Toutes les autres émotions pouvaient être expliquées comme découlant de ces trois là.

Spinoza a évité le dualisme du corps et de l'esprit que l'on trouve chez Descartes. Il pensait que toute substance était une et que le corps et l'esprit étaient deux aspects d'une même chose. Damasio écrit :

La solution proposée par Spinoza n'avait plus besoin d'un esprit et d'un corps qui s'unifiaient et interagissaient ; l'esprit et le corps surgissaient en parallèle de la même substance, s'imitant totalement l'un l'autre dans leurs diverses manifestations. Au sens strict, l'esprit ne produit pas le corps, et le corps ne produit pas l'esprit[41].

La vision que Spinoza a de l'esprit humain présente des liens intéressants avec la neurophysiologie contemporaine. Spinoza dit : *« L'objet de l'idée constituant l'esprit humain est le Corps »*[42].

La perspicacité remarquable de Spinoza a été de voir *« l'esprit et le corps* [comme] *parallèles et leurs processus mutuellement corrélés, s'imitant l'un l'autre à chaque croisement, comme deux facettes d'une même chose »*[43].

Hume

David Hume (1711-1776) a écrit sur les passions dans son ouvrage *Traité de la nature humaine*. Hume représente plutôt une voix isolée parmi les philosophes occidentaux lorsqu'il assigne un rôle important et central aux

émotions, qu'il considère comme une partie essentielle de notre vie psychique et non pas comme des facteurs qui obscurcissent notre raison. Hume estime que les émotions impliquent non seulement une perception et une modification corporelle (les « esprits animaux » de Descartes) mais aussi les idées. Ainsi, les émotions ont trois dimensions : la perception, la modification corporelle et les idées (que nous appellerions maintenant la partie cognitive).

Hume estimait que les émotions n'étaient pas des facteurs qui obscurcissent notre raison mais l'essence même de l'existence et de la moralité sociale chez l'homme. Il ne fallait donc pas les comparer défavorablement à la raison ; au contraire, il fallait les louer et les défendre au même titre que celle-ci[44].

Hume soutenait que c'étaient les impulsions émotionnelles qui motivaient toute action. Il croyait que la raison ne faisait rien de plus que de considérer les faits et de tirer des conclusions sur le monde permettant de réaliser et de hiérarchiser les programmes établis par les passions[45].

Pour Hume, toutes les émotions découlent du plaisir ou de la souffrance. Celles qui demandent la présence de facteurs supplémentaires pour découler du plaisir ou de la souffrance sont appelées passions *indirectes* et comprennent l'orgueil, l'humilité, l'amour et la haine. L'orgueil et son contraire, l'humilité, demandent un sens du moi pour pouvoir être ressenties.

Les passions *directes* dérivent directement du plaisir ou de la souffrance, et ce sont le désir, l'aversion, le chagrin, la joie, l'espoir, la peur, le désespoir et le sentiment de sécurité.

Kant

Emmanuel Kant (1724-1804) était un défenseur inconditionnel de la Raison. Kant faisait la distinction entre la raison et ce qu'il appelait les « inclinaisons » (émotions, humeurs et désirs) et rejetait ces dernières comme étant non indispensables à la morale, inopportunes au mieux, perturbatrices au pire[46].

Mais Kant ne rejetait pas entièrement les émotions et il considérait en fait que « rien de grand n'a jamais été réalisé sans passion ».

LE DÉBUT DES THÉORIES MODERNES SUR LES ÉMOTIONS

Charles Darwin, le scientifique britannique à qui l'on doit la théorie sur la sélection naturelle, a aussi étudié les émotions. Dans son ouvrage *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux* (1872), Darwin dit que la conduite émotionnelle, à l'origine, servait à la fois comme aide à la survie et comme méthode pour communiquer ses intentions. Par exemple, les personnes en colère montrent les dents parce qu'elles ont hérité de tableaux comportementaux dont leurs ancêtres préhistoriques avaient besoin pour combattre. Des dents dénudées dévoilent aussi l'intention d'attaquer.

Darwin a montré que les émotions servaient deux objectifs. Le premier est d'encourager un comportement adapté comme la fuite (en réponse à la peur) et la procréation (en réponse au désir sexuel). Le second est de susciter un système de signaux et de communication qui donne un avantage non négligeable en termes de survie à des espèces entières, de même qu'à des individus.

Friederich Nietzsche (1844-1900) avait une vision des émotions qui contrastait fortement avec la vision générale qui les considérait comme des facteurs perturbant et obscurcissant la raison. Nietzsche célébrait les motivations plus obscures, plus instinctives et moins rationnelles de l'esprit humain, qu'il appelait « dionysiennes », par opposition à son côté « apollinien ». Nietzsche louait les passions et les décrivait comme ayant plus de raison que la Raison[47].

> **!**
>
> Nietzsche louait les passions et les décrivait comme ayant plus de raison que la Raison.

John B. Watson, un psychologue américain qui a aidé à fonder l'école de psychologie behaviouriste, croyait que les émotions étaient des réactions psychophysiques à des événements précis. Il avait observé que des bébés stimulés par des situations particulières, comme une chute, le fait d'avoir les bras maintenus ou des caresses montraient trois émotions de base. Il a étiqueté ces émotions « peur, colère et amour ». La position de Watson comme quoi il n'y avait que trois émotions de base a fréquemment été contestée depuis qu'il l'a exposée, en 1919.

En 1927, le psychologue américain Walter B. Cannon et son collègue Philip Bard ont proposé la théorie de Cannon-Bard sur les émotions. Cannon et Bard pensaient que les émotions ne surgissaient que lorsque l'hypothalamus était stimulé. Ils estimaient que l'hypothalamus était le « siège » des émotions. Plusieurs chercheurs ont depuis démontré que la stimulation de différentes parties du cerveau, surtout du système limbique, déclenchait des émotions.

Selon Cannon et Bard, les stimuli émotionnels externes produits par le thalamus sont dirigés simultanément vers le cortex cérébral et vers l'hypothalamus. À son tour, l'hypothalamus envoie des messages à la fois aux muscles et aux organes, et au cortex. L'interaction des messages dans le cortex quant à ce qu'est le stimulus et à sa signification émotionnelle engendre l'expérience consciente de l'émotion[48]. Comme on peut le voir, cette position correspond à la vision qu'ont les chinois des émotions comme étant un mouvement du Qi simultanément physique et psychique.

Selon Papez, les messages sensoriels qui atteignent le thalamus sont dirigés à la fois vers le cortex cérébral et vers l'hypothalamus ; ce qui va de l'hypothalamus vers le corps contrôle les réponses émotionnelles, ce qui sort du cortex produit les sentiments émotionnels. Il appelle les voies du cortex les « courants de la pensée » et celles de l'hypothalamus les « courants des sentiments ».

Papez fait état de toute une série de connexions allant de l'hypothalamus au thalamus antérieur, puis au cortex cingulaire. Les expériences émotionnelles surviennent lorsque le cortex cingulaire intègre les signaux du cortex sensoriel et de l'hypothalamus[49].

LA THÉORIE DE JAMES-LANGE SUR LES ÉMOTIONS

Je vais présenter en détail la théorie de James-Lange sur les émotions car elle présente des similitudes intéressantes avec la façon dont la médecine chinoise envisage les émotions. La théorie de James-Lange part d'une hypothèse sur l'origine et la nature des émotions qui a été élaborée indépendamment par deux médecins du 19ème siècle, William James (1842-1910) et Carl Lange (1834-1900). Cette théorie affirme que, en réponse aux expériences du monde, le système nerveux autonome crée des événements physiologiques comme une tension musculaire, une augmentation du rythme cardiaque, des transpirations et une sécheresse de la bouche.

James et Lange ont vu les émotions comme des sentiments qui survenaient en tant que *résultat* de ces modifications physiologiques plutôt que comme en étant la cause. Lange a même affirmé que les changements vasomoteurs survenant lorsque nous avons une émotion *étaient* cette émotion. La figure 14.2 montre, en haut, la vision traditionnelle des émotions comme causes de modifications physiologiques, et en dessous, la vision qu'ont James et Lange des émotions.

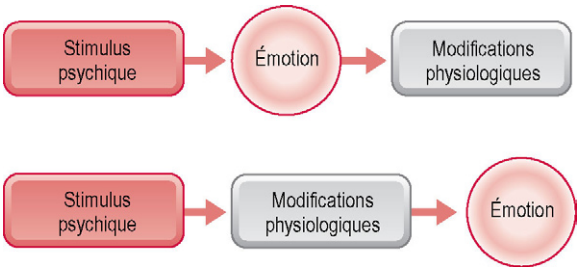


Figure 14.2 Vision traditionnelle des émotions comparées à celle de James et Lange.

William James décrit ainsi ce processus :

Ma théorie ... est que les modifications corporelles suivent immédiatement la perception du phénomène de départ et que le sentiment de ces mêmes modifications, au moment où elles surviennent, constitue l'émotion. Le bon sens dirait que nous perdons notre fortune, nous en sommes affectés et nous pleurons ; nous rencontrons un ours, nous sommes effrayés et nous courrons ; nous sommes insultés par un rival, nous nous mettons en colère et nous frappons. L'hypothèse à défendre ici est que l'ordre de cet enchaînement est incorrect ... et que l'affirmation la plus rationnelle est de dire que nous sommes affectés parce que nous pleurons, que nous sommes en colère parce que nous frappons et que nous avons peur parce que nous tremblons. ... Sans les états corporels qui suivent cette perception, cette dernière ne serait que purement cognitive par la forme, pâle, sans couleur, dénuée de toute chaleur émotionnelle. On pourrait alors voir l'ours, et décider s'il est mieux de s'enfuir, on pourrait recevoir l'insulte et estimer alors qu'il est juste de frapper, mais on ne se sentirait absolument pas effrayé ou en colère[50].

Ainsi, on pourrait dire qu'une personne se sent triste parce qu'elle pleure, pas qu'elle pleure parce qu'elle se sent triste. James dit : « *On est affecté parce qu'on pleure, on est en colère parce qu'on frappe, et on est effrayé parce qu'on tremble* »[51].

James dit aussi :

Pourquoi courrons-nous si nous nous apercevons que nous sommes en danger ? Parce que nous avons peur de ce qui va arriver si nous ne courrons pas. Cette réponse évidente (et fausse) à une question apparemment triviale a été le sujet central d'un débat qui dure depuis un siècle sur la nature des émotions[52].

James s'explique clairement lorsqu'il dit :

Si nous imaginons une émotion forte et que nous essayons alors de supprimer de notre conscience de celle-ci toutes les

sensations de ses symptômes corporels, nous nous apercevons qu'il y a rien derrière, aucun « matériel psychique » qui aurait pu constituer cette émotion, et que tout ce qui subsiste est un état froid et neutre de perception intellectuelle[53].

Lange réaffirme sa position en disant :

Quelle sorte d'émotion de peur subsisterait si la sensation de l'accélération des battements cardiaques ou la respiration superficielle, de tremblement des lèvres et de faiblesse des membres, de chair de poule ou d'agitation viscérale était absente, il ne m'est pas possible de le dire. Peut-on imaginer l'état de fureur sans percevoir une ébullition dans la poitrine, de rougeur du visage, de dilatation des narines, de serrement des dents, d'envie d'entamer une action vigoureuse, mais à la place des muscles bien détendus, une respiration calme et un visage placide[54] *?*

En 1884, William James a publié un article intitulé « Qu'est-ce qu'une émotion ? ». Dans cet article, il voit l'émotion comme un enchaînement d'événements qui commence avec la survenue d'un stimulus (système nerveux sympathique ou parasympathique) et se termine par un sentiment passionné, une expérience émotionnelle consciente[55].

James pose cette question : *« Courons-nous pour fuir un ours parce que nous avons peur ou est-ce parce que nous avons peur que nous courons » ?* Pour lui, la réponse évidente, qui est que nous courons parce que nous avons peur, est *fausse* et il prétend plutôt que nous avons peur parce que nous courons.

Notre façon naturelle de voir les émotions est que la perception mentale de certains faits stimule l'affection mentale appelée émotion, et que ce dernier état d'esprit engendre des expressions corporelles. La théorie de James, au contraire, veut que ce soit les changements corporels qui suivent directement la perception de la stimulation, et que la sensation de ces mêmes changements, au moment où ils surviennent, est l'émotion (ce que Damasio appelle « sentiment »).

Le principe que James propose est simple. Il est fondé sur le fait que les émotions sont accompagnées de réactions corporelles (cœur qui s'emballe, estomac serré, mains moites, muscles tendus, etc.) et que nous pouvons sentir se qui se passe à l'intérieur de notre corps de la même façon que nous pouvons sentir ce qui se passe dans le monde extérieur. Selon James, les émotions sont différentes des autres états de l'esprit car elles s'accompagnent de réactions corporelles qui donnent naissance à des sensations internes, et les différentes émotions vont se ressentir de façon différente et spécifique parce qu'elles s'accompagnent de réactions et de sensations corporelles différentes.

Par exemple, lorsqu'on voit « l'ours de James », on s'enfuit. Pendant cette fuite, le corps va connaître un bouleversement corporel : augmentation de la pression sanguine, augmentation du rythme cardiaque, dilatation des pupilles, mains moites, muscles contractés. D'autres sortes de situations émotionnelles vont produire des bouleversements corporels autres. Dans chaque cas, les réactions physiologiques retournent au cerveau sous la forme de sensations corporelles et le schéma unique de feedback sensoriel donne à chaque émotion sa qualité unique. La peur ne se ressent pas comme la colère ou l'amour parce qu'elle a une signature physiologique différente. C'est l'aspect mental de l'émotion, le sentiment, qui est esclave de l'aspect physiologique, et non l'inverse ; nous ne tremblons pas parce que nous avons peur et nous ne pleurons pas parce que nous sommes tristes, nous avons peur parce que nous tremblons et nous sommes tristes par ce que nous pleurons.

Pour James et Lange, les modifications physiologiques qui surviennent avec une émotion font partie intégrante de celle-ci ; sans elles, il n'y aurait pas d'émotion. Cette théorie présente des parallèles intéressants avec la médecine chinoise, qui voit l'énergie psychique d'une émotion comme inséparable des modifications physiologiques du Qi, dont elle n'est qu'une autre manifestation (la colère fait monter le Qi, la peur le fait descendre, etc.). La figure 14.3 illustre la vision que les Chinois ont des émotions, l'émotion étant *simultanément* une modification psychique et physique.

En fait, plusieurs passages écrits par James donnent un aperçu de connexions intéressantes avec la médecine chinoise. Par exemple, à un endroit, il décrit le cœur et le système circulatoire comme une « chambre de résonance » des émotions. Il écrit :

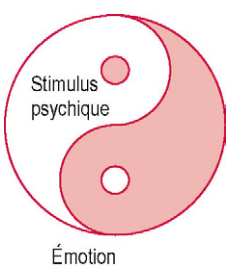


Figure 14.3 Vision qu'a la médecine chinoise des émotions.

Ce n'est pas seulement le cœur mais le système circulatoire tour entier qui forme une sorte de chambre de résonance dans laquelle chaque modification de notre conscience, même la plus légère, peut se répercuter. Il est bien rare qu'une sensation nous parvienne sans envoyer une alternance d'ondes de constriction et de dilatation dans les artères des bras[56].

Ce texte présente un parallèle fascinant avec la médecine chinoise, qui dit que le Cœur gouverne le Sang et abrite l'Esprit (*Shen*).

On retrouve la même vision chez Lange, qui décrit des conséquences du chagrin qui ressemblent étrangement au tableau de vide de Sang du Cœur.

L'approvisionnement insuffisant en sang se manifeste par une lassitude intellectuelle, de l'apathie, une sensation de fatigue mentale, une incapacité au travail intellectuel et souvent de la somnolence[57].

Bien évidemment, la théorie de James-Lange sur les émotions présente des failles et est sujette aux critiques. Bien que la vision de James et Lange des modifications corporelles comme *étant* l'émotion soit intéressante, il est évident que les émotions impliquent aussi un aspect cognitif.

LES THÉORIES CONTEMPORAINES SUR LES ÉMOTIONS

En 1962, le psychologue américain Stanley Schachter a proposé une théorie des émotions reposant sur deux facteurs et construite à la suite des expériences menées par E. Singer. Les deux facteurs qui déterminent les différentes émotions, selon lui, sont les modifications physiques qui affectent le corps de la personne, et la raison à laquelle l'individu attribue ces modifications. Cette théorie affirme que les émotions sont le résultat de l'interprétation que les gens ont de la situation après avoir perçu ces modifications physiologiques.

La vue la plus couramment acceptée est que les émotions surviennent en raison d'un enchaînement complexe d'événements. Tout commence lorsque la personne est confrontée à un événement ou une pensée d'importance. Cette personne interprète alors la signification de cette situation, et cette interprétation détermine le sentiment susceptible de suivre. Par exemple, lorsqu'une personne rencontre un grizzly, elle va probablement interpréter cette situation comme une situation dangereuse. Le sentiment de danger va alors provoquer de la peur chez cette personne. Chaque sentiment est suivi par une série de modifications physiques et d'un élan vers l'action qui sont les réponses à la situation de départ. Ainsi, la personne qui rencontre un ours va probablement s'enfuir en courant pour accroître ses chances de survie.

Izard et Ackerman ont suggéré que les émotions avaient des fonctions sociales et humaines. Par exemple, ils prétendent que la tristesse peut renforcer les liens sociaux.

La rupture d'un lien par la mort nous rappelle obligatoirement les valeurs de la famille, des amis et de la communauté. Une fonction spécifique de la tristesse est sa capacité à ralentir les systèmes cognitif et moteur. Ce ralentissement de l'activité mentale et motrice provoqué par la tristesse peut favoriser l'adaptation. Le ralentissement du processus cognitif peut permettre d'examiner avec plus de soin la source du problème. Cet examen minutieux plus lent et plus volontaire du moi et des circonstances peut aider l'individu à avoir une nouvelle perspective des choses qui va alors lui permettre plus facilement de faire des plans pour un meilleur futur[58].

Quant à la colère, une fonction spécifique de cette émotion est de mobiliser et de maintenir l'énergie à un niveau élevé. Aucune autre émotion n'égale la logique et la vigueur de la colère pour mobiliser et maintenir l'activité motrice à un niveau extrêmement élevé[59].

La honte agit comme force de conformité et de cohésion sociales et l'anticipation de la honte motive la personne à accepter sa part de responsabilité dans le bien de la communauté. Selon Izard et Ackerman, aucune autre émotion n'est aussi efficace que la honte pour attirer l'attention sur les failles et les faiblesses du fonctionnement du moi[60].

La fonction spécifique de la peur est de susciter la fuite devant des situations de danger.

Sartre

Jean-Paul Sartre (1905-1980) a longuement envisagé les émotions dans son livre *Esquisse d'une théorie des émotions* (1939). Pour Sartre, les émotions sont un mode spécifique d'appréhender le monde, de donner un sens à notre vie. Il considère que les émotions sont une façon « magique » d'appréhender le monde. Warnock dit, dans la préface du livre cité plus haut :

Lorsque les obstacles deviennent trop importants, nous faisons comme si nous pouvions obtenir ce que nous voulons par magie, et non par les moyens usuels et naturels.

Cet effort pour changer le monde par des moyens magiques n'est pas un objet de notre conscience. Cette nouvelle façon d'appréhender le monde engendre un nouveau comportement, mais un comportement inefficace et pseudo-magique. Nous aspirons à changer le monde mais si nous ne pouvons y arriver, nous nous changeons nous-mêmes. Dans les cas extrêmes, nous pouvons même nous évanouir, annihilant ainsi de façon magique le monde qui nous entoure en coupant pour un temps la connexion que nous avons avec lui[61].

Pour Sartre, les émotions sont une partie indissoluble de la conscience, contrairement aux facteurs qui perturbent celle-ci. Il dit :

Dans l'émotion, nous redécouvrons la totalité de la réalité humaine, car l'émotion est la réalité humaine qui s'assume et qui se « tourne émotionnellement » vers le monde. Peut-on concevoir des consciences qui ne comporteraient pas l'émotion dans leurs possibilités, ou bien faut-il voir en elle une structure indispensable de la conscience[62] *?*

Sartre poursuit en disant :

L'émotion signifie à sa manière le tout de la conscience ou, si nous nous plaçons sur le plan existentiel, de la réalité humaine. Elle est cette réalité humaine elle-même se réalisant sous la forme d'une « émotion ». Dès lors, il est impossible de considérer l'émotion comme un désordre psycho-physiologique. Elle a son essence, ses structures particulières, ses lois d'apparition, sa signification. Elle ne saurait venir du dehors de la réalité humaine. C'est l'homme au contraire qui assume son émotion et par conséquent l'émotion est une forme organisée de l'existence humaine[63].

Sartre voit dans les émotions une manière d'affronter la vie. Il écrit :

La conduite émotionnelle n'est nullement un désordre ; c'est un système organisé de moyens qui visent une fin. Et ce système est appelé pour masquer, remplacer, repousser une conduite qu'on ne peut ou qu'on ne veut pas tenir. Les émotions représentent, chacune, un moyen différent d'éluder une difficulté, une échappatoire particulière, une tricherie spéciale[64].

La théorie de Solomon sur les émotions

Selon Solomon (1942-2007), les émotions (qu'il appelle « passions ») sont des « jugements de valeur » et des évaluations. Il rejette la vision classique des émotions comme des facteurs qui perturbent la Raison. Il dit :

La thèse de ce livre est très simple : il s'agit de redonner aux passions les rôles centraux et déterminants dans notre vie, rôle qu'on leur a si longtemps refusé de façon persistante, de réduire les prétentions de « l'objectivité » et de la raison toute puissante qui ont régit de manière exclusive la philosophie, la religion et la science occidentales depuis l'époque de Socrate[65].

Un des thèmes centraux du livre de Solomon est ce qu'il appelle « le Mythe des passions », c'est-à-dire l'idée qui a infiltré toute la philosophie occidentale (à quelques exceptions près) comme quoi la Raison est suprême et constitue notre vrai Moi, et que si seulement nous pouvions nous débarrasser de nos émotions nous serions en accord avec notre vraie nature. Comme nous le verrons dans le chapitre 15, c'est en fait la même vision que celle que l'on trouve dans les trois grandes philosophies chinoises que sont le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme.

Les termes mêmes que nous utilisons semblent confirmer l'existence de ce que Solomon appelle « le Mythe des passions », c'est-à-dire le fait que les émotions sont des forces psychiques qui obscurcissent notre esprit, notre raison et, selon le confucianisme, notre véritable nature humaine : nous « tombons amoureux », nous sommes « submergés » par la joie, « brûlés » par le désir, « paralysés » par la peur, « en dehors de nous » en cas de colère.

Solomon dit du « Mythe des passions » :

C'est le mythe de la passivité ; la demi-vérité, qui nous arrange, est que nous souffrons souvent de nos passions, nous soumettons à elles, nous laissons emporter par elles et nous conduisons sottement à cause d'elles[66].

En fait, les expressions que nous utilisons confirment le fait que les émotions sont des forces aveugles qui nous emportent ou nous enchaînent.

Solomon écrit :

Nous « tombons » amoureux, tout comme quelqu'un tombe dans le piège d'un tigre ou dans un marécage. Nous nous trouvons « paralysés » de peur comme si l'on nous avait inoculé une drogue puissante, nous sommes « rongés » de remords comme si nous étions attaqués par des mouches ou des moustiques ; nous sommes « frappés » par la jalousie comme si une Buick nous avait renversés, nous sommes « abattus » par la honte comme un arbre par la hache, nous sommes « foudroyés » par le chagrin comme si un trombone

résonnait dans la cuisine, nous sommes « hantés » par le sentiment de culpabilité comme par un fantôme, et nous sommes « poussés » par la colère comme si on nous poussait avec un aiguillon. Nos métaphores poétiques les plus riches, devenues banales à force de servir, sont des images de passivité. Nous avons « le cœur brisé », « broyé », « déchiré », « emporté » et « défait » par la passion[67].

Comme nous l'avons vu au chapitre 9, l'expression chinoise la plus utilisée dans les ouvrages chinois pour décrire la « stimulation » ou « l'excitation » produite par les émotions est *ci ji*, composée de *ji*, qui contient le radical de « l'eau » et qui signifie « balayer, gonfler » comme le fait la vague ; autrement dit, ce terme évoque le déferlement des émotions qui, comme une vague, emporte tout sur son passage.

Solomon pense que loin d'être des facteurs qui perturbent la raison par une irrationalité aveugle, les émotions donnent un sens à notre vie, qu'elles sont les forces de vie de l'âme et que ce sont elles, et non pas la Raison, qui constituent en fait notre Moi. Il pense que le rôle de la Raison n'est pas de réagir envers les passions mais de bien les distinguer les unes des autres, et que la sagesse n'est pas le contraire des passions (comme dans le confucianisme, le bouddhisme et le taoïsme).

!

Loin d'être des facteurs qui perturbent la raison par une irrationalité aveugle, les émotions donnent un sens à notre vie, sont les forces de vie de l'âme et ce sont elles, et non pas la Raison, qui constituent en fait notre Moi.

Solomon écrit :

Les passions sont l'âme même de notre existence ; ce ne sont pas elles qui demandent les contrôles et rationalisations de la Raison, c'est plutôt la Raison qui a besoin de l'ancrage et de la sagesse terrestre des passions. Les passions ne sont pas irrationnelles, elles sont au cœur de l'essence même du « rationnel »[68].

Tomkins dit :

Du mariage de la raison et de l'affect naît la clarté accompagnée de passion. La raison sans affect serait impuissante, l'affect sans la raison serait aveugle[69].

Solomon pense donc que les émotions sont des jugements d'évaluation. Il écrit :

Par le biais de nos passions, nous constituons notre monde subjectif, lui donnons un sens, tout comme nous donnons un sens à notre vie et à notre Moi. Les passions ne sont pas des accidents mais des activités ; elles ne sont pas à l'intérieur de notre esprit mais des structures que nous établissons dans notre monde. Ma colère, même cette colère refoulée qui couve et que je ne laisse pas s'exprimer, est ma projection dans le monde, l'acte d'accusation silencieux de quelqu'un qui m'a lésé, le jugement que je porte sur cet état déplaisant du monde[70].

Voici comment Solomon explique le fait que les émotions soient des jugements :

Une émotion est un jugement, quelque chose que nous faisons. Une émotion est un jugement de base sur notre Moi et notre place dans le monde, la projection de valeurs et d'idées, de structures et de mythologies selon lesquelles nous vivons et par l'intermédiaire desquelles nous appréhendons notre vie. La colère implique un jugement moral ; ma colère est cet ensemble de jugements. Ma honte est le jugement que je porte sur la situation ou l'incident dont je suis responsable. Ma tristesse, ma peine et mon chagrin sont des jugements de gravité diverse suite à une perte que j'ai subie. Une émotion est un jugement d'évaluation, un jugement sur ma situation et un jugement sur moi-même et/ou sur les autres[71].

Selon Solomon, l'objet ultime de nos jugements émotionnels est toujours notre propre sens d'estime de soi et de dignité personnelle.

Solomon met aussi en lumière une autre « fonction » importante (si l'on peut dire) des émotions ; les émotions créent une « mythologie » dans notre vie, avec un groupe de héros et de malfrats, et cette mythologie est au centre de notre vie. La colère implique une mythologie de cour et un jugement moral sur la personne qui m'a fait du tort ; la honte et le sentiment de culpabilité impliquent aussi une mythologie de cour, mais une mythologie dans laquelle la personne elle-même se trouve dans la position de l'accusé. Par le biais de nos passions, nous mythifions le monde, partie essentielle de notre Moi.

Les émotions ont un autre rôle important dans la mesure où, comme le dit Hume, elles seules nous « transportent » ; la Raison ne nous « transporte » pas. Hume n'utilise pas le mot « transporter » dans le sens d'être ému, c'est-à-dire d'être transporté par une

émotion. Il veut dire que les émotions « transportent » la Raison dans le sens où elles lui donnent une direction essentielle pour la vie, sous forme de plans, d'idées, de projets et de rêves de vie. C'est exactement le même rôle que celui que joue l'Âme Éthérée vis-à-vis de l'Esprit (*Shen*) en médecine chinoise.

La théorie de Bockover sur les émotions

Bockover considère les émotions comme des événements psychiques qui sont à la fois intentionnels et affectifs. Elle écrit :

J'estime que le concept d'émotions implique une forme différente de sensation mais une sensation que l'on ne peut pas mettre sur le même plan que ce que ressent le corps (comme James le prétend). Contrairement au ressenti corporel, le « ressenti émotionnel pertinent » est de façon inhérente et irréductible de nature intentionnelle et affective. L'émotion est une sorte d'événement intentionnel qui forme une unité irréductible en elle-même affective[72].

Elle explique ensuite la différence entre les croyances et les émotions, à savoir :

La différence entre les croyances et les émotions est que les émotions impliquent des façons distinctement affectives de prendre conscience des choses. Nous avons été conditionnés à penser qu'aucun sentiment n'est « intentionnel », comme les perturbations corporelles que l'on ressent, et que les seuls événements intentionnels sont les pensées, les croyances et les jugements. Une analyse plus précise des émotions ne peut laisser de côté leur caractère distinctement intentionnel et affectif[73].

Bockover conteste la vision qu'a Solomon des émotions comme étant des jugements d'évaluation. Elle pense que considérer les émotions comme étant des jugements d'évaluation est trop général et n'arrive pas à rendre compte des différences qui existent entre les diverses émotions.

La théorie de Damasio sur les émotions

Damasio pense aussi que loin d'être des facteurs psychiques qui ne font qu'obscurcir l'esprit, les émotions sont en fait inhérentes au processus de raisonnement et de prise de décisions. Les études qui ont été conduites sur des personnes souffrant de lésions cérébrales au niveau du système limbique l'ont confirmé. Damasio écrit :

Ces résultats suggèrent que la réduction sélective des émotions est au moins aussi préjudiciable à la rationalité que les émotions excessives. Il n'est certainement pas vrai que la raison gagne à opérer sans le levier des émotions. Au contraire, les émotions aident probablement au raisonnement, surtout lorsqu'il concerne des choses personnelles et sociales qui impliquent un risque et un conflit[74].

Damasio dit même :

L'absence d'émotions est un corrélat fiable d'une conscience centrale défaillante, peut être tout autant que la présence d'un certain degré d'état émotionnel permanent est virtuellement toujours associée à un état de conscience[75].

Damasio propose « l'hypothèse de marqueurs somatiques », théorie selon laquelle les émotions *marquent* certains aspects d'une situation ou le résultat de certaines actions possibles. Il dit :

Les émotions effectuent distinctement ce « marquage » comme une forme de « sensation viscérale » ou subrepticement via des signaux en dessous du seuil de radar de notre conscience (comme exemples de signaux imperceptibles, on peut citer les réponses neuromodulatrices comme celles de la dopamine ou de l'oxytocine, qui peuvent modifier le comportement d'un groupe de neurones représentant un certain choix)[76].

Selon Damasio, « les systèmes cérébraux qui sont conjointement à l'œuvre dans l'émotion et la prise de décision sont généralement impliqués dans la gestion de la cognition et du comportement sociaux ».[77] Autrement dit, du point de vue des Chinois, l'intuition et la créativité qui découlent de l'Âme Éthérée sont coordonnées avec l'activité de l'Esprit afin de produire la pensée et la conduite sociale. Salk (qui est à l'origine du vaccin de la poliomyélite), dit quelque chose qui pourrait s'appliquer précisément à la relation entre l'Âme Éthérée et l'Esprit : « *La créativité repose sur la fusion de l'intuition et de la raison* »[78].

Selon Damasio, les émotions sont une composante intégrale dans le fonctionnement des raisonnements. Il est arrivé à cette conclusion après de nombreuses années d'observations cliniques chez des patients dont les facultés cognitives étaient absolument intactes mais qui souffraient de lésions cérébrales dans le centre qui gouverne les émotions. Alors que leur « raison » était absolument intacte, ces patients faisaient toute une série d'erreurs dans la vie quotidienne, en perpétuelle violation de ce que l'on pourrait considérer comme socialement acceptable et personnellement avantageux[79].

Damasio a reconnu que dans certaines circonstances, les émotions pouvaient faire des ravages sur notre raisonnement mais, dit-il, l'absence d'émotions et de sentiment n'est pas moins dommageable[80]. Il écrit :

Dans les conditions optimales, les sentiments nous montrent la bonne direction, nous emmènent au bon endroit dans l'espace de prise de décisions, là où l'on peut faire bon usage des instruments de la logique. On se trouve face à l'incertitude lorsque nous devons émettre un jugement moral, décider de la suite d'une relation personnelle. L'émotion et le sentiment, de même que le mécanisme physiologique caché qui les sous-tend, nous aide dans la tâche angoissante de prédire un futur incertain et de programmer nos actions en conséquence[81].

Damasio va plus loin et dit que les sentiments sont tout aussi cognitifs que la raison :

Les sentiments, tout comme les émotions dont ils découlent, ne sont pas un luxe. Ils servent de guides internes et ils nous aident à envoyer aux autres des signaux qui peuvent aussi les guider. Et les sentiments ne sont ni intangibles ni insaisissables. Contrairement à ce que pense l'opinion scientifique classique, les sentiments sont tout aussi cognitifs que les autres perceptions. Ils sont le résultat de la disposition physiologique la plus étrange qui a transformé le cerveau en un public bien obligé d'écouter le corps[82].

Il est intéressant de voir que Damasio voit la même relation intime entre le corps et l'esprit que celle que l'on trouve dans la médecine chinoise.

Le corps, tel qu'il est représenté dans le cerveau, constitue le cadre de référence indispensable aux processus neuraux que nous connaissons comme l'esprit ; notre organisme même sert de référence fondamentale pour la construction du monde environnant et pour la construction du sentiment toujours présent de subjectivité qui fait partie de nos expériences et qui en est le lot ; nos pensées les plus élaborées et nos actions les plus grandes, nos joies les plus grandes et nos peines les plus profondes utilisent toutes le corps comme mesure de référence[83].

Damasio est très clair quant au rôle des soi-disant centres inférieurs du cerveau dans le processus de raisonnement :

L'appareil de la rationalité, traditionnellement supposé être néocortical, ne semble pas fonctionner sans celui de la régulation biologique, traditionnellement supposée être sous-corticale. Il semble que la nature ait construit l'appareil de la rationalité pas seulement juste au-dessus de l'appareil de la régulation biologique mais aussi de celui-ci et avec celui-ci[84].

La différence entre le sommeil profond (dans lequel la conscience est temporairement suspendue) et le sommeil paradoxal montre comment les émotions accompagnent la conscience. Damasio affirme : *Le sommeil profond ne s'accompagne pas d'une expression émotionnelle, mais dans le sommeil paradoxal, dans lequel la conscience revient sous une forme étrange, l'expression d'émotions se détecte facilement, que ce soit chez les hommes ou chez les animaux*[85]. Il dit ensuite : *Autrement dit, les émotions et la conscience centrale ont tendance à aller de pair au sens littéral du terme en étant présentes ensemble ou absentes ensemble*[86].

La citation ci-dessus montre des connexions intéressantes avec la médecine chinoise dans la mesure où la conscience centrale est proche de l'Âme Corporelle et où, comme nous le savons, c'est l'Âme Corporelle qui module toutes les émotions et tous les sentiments à un niveau profond, autonome et automatique.

Loin d'être des facteurs qui ne font qu'obscurcir la raison, les émotions sont le résultat d'une longue histoire de réglages fins évolutionnistes. Les émotions font partie du système de bio-régulation destiné à notre survie. Darwin a étudié les réponses émotionnelles dans le monde entier, et au-delà de quelques différences culturelles, a trouvé des similarités remarquables.

Selon Damasio, la fonction biologique des émotions est double : (1) elles produisent une réaction spécifique à une situation ; (2) elles régulent l'état interne de l'organisme de façon à le préparer à cette réaction spécifique. Damasio écrit : *En d'autres termes, l'objectif biologique des émotions est clair et celles-ci ne sont pas un luxe dont on pourrait se passer*[87]. Damasio dit de façon très concise : *L'émotion est dévolue à la survie d'un organisme, et il en va de même pour la conscience*[88].

Voici la définition d'une émotion selon Damasio :

1. Les émotions sont un ensemble complexe de réponses chimiques et neurales formant un schéma précis ; toutes les émotions ont un certain rôle de régulation à jouer, menant à la création de circonstances avantageuses pour l'organisme. 2. Les émotions sont des processus biologiquement déterminés qui dépendent de mécanismes cérébraux préétablis provenant d'une longue histoire évolutionniste. 3. Les mécanismes qui engendrent les émotions occupent un ensemble relativement restreint des régions sous-corticales, commençant au niveau du tronc cérébral et montant

jusqu'au cerveau supérieur. 4. Tous les mécanismes peuvent se déclencher automatiquement sans réflexion consciente. Le fait que la culture joue un rôle dans la forme que prennent certains éléments déclenchants n'enlève pas aux émotions leur caractère stéréotypé fondamental, leur automaticité et leur objectif de régulation. 5. Toutes les émotions utilisent le corps comme leur théâtre mais les émotions affectent aussi le mode opératoire de nombreux circuits cérébraux[89].

Il est intéressant de voir que Damasio fait une distinction entre le *sentiment* et l'*émotion*. Il dit que les sentiments sont tournés vers l'intérieur, qu'ils sont privés, alors que les émotions sont tournées vers l'extérieur et sont publiques. Damasio soutient qu'il y a des sentiments qui sont conscients et d'autres qui ne le sont pas. Il écrit :

Un organisme peut représenter sous forme de schémas mentaux et neuraux l'état que nous, créatures conscientes, appelons un sentiment sans jamais savoir que ce sentiment est en train de prendre place[90].

Plus loin, Damasio précise cette distinction :

Bien que certains sentiments soient liés aux émotions, il y en a beaucoup qui ne le sont pas ; toutes les émotions produisent des sentiments si vous êtes éveillé et vif, mais tous les sentiments ne viennent pas des émotions. J'appelle sentiments en toile de fond ceux qui ne proviennent pas des émotions[91].

Clarifiant la distinction entre l'émotion et le sentiment, Damasio écrit :

Dans notre effort de compréhension de la chaîne complexe d'événements qui commencent avec l'émotion et se termine par le sentiment, la séparation de principe entre la partie du processus qui est publique et celle qui reste privée peut nous aider. Dans cet ouvrage, j'appelle la première émotion *et la seconde* sentiment[92].

Damasio considère que les sentiments font suite aux émotions et non pas l'inverse. Les sentiments peuvent survenir en dehors de notre champ de conscience ; pour les Chinois, ces sentiments sont ceux qui viennent de l'Âme Corporelle. Damasio dit : « *Combien de fois remarquons-nous, qu'à un certain moment, un jour donné, nous nous sentons particulièrement bien, remplis d'énergie et d'espoir, mais sans savoir pourquoi ? Ou, au contraire, tristes et nerveux*[93] *?* Dans ces cas là, nos sentiments se forgent en dehors de notre champ de conscience.

Voici la définition que Damasio donne du sentiment : *Un sentiment est la perception d'un certain état du corps accompagné de la perception d'un certain mode de pensée et de pensées sur certains thèmes*[94]. Cette vision fait partiellement écho à celle de James et de Lange, pour qui un sentiment est inséparable des modifications physiques desquelles il naît.

Damasio estime que les sentiments ne sont pas uniquement des regroupements de pensées. Il attache une grande importance aux manifestations physiques des sentiments.

Ma position est que les sentiments sont fonctionnellement distincts parce que leur essence est faite des pensées qui représentent le corps impliqué dans un processus de réaction. Enlevez cette essence et la notion de sentiment s'évanouit. Enlevez cette essence et personne ne pourra plus jamais dire « Je suis » heureux mais devra dire « Je pense » heureux[95].

Cette distinction entre les émotions et les sentiments est intéressante et l'une de celle qui présente des similitudes étranges avec la médecine chinoise. En fait, on pourrait dire que les sentiments qui ne sont pas conscients relèvent de l'Âme Corporelle (*Po*) alors que les émotions impliquent l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*).

FREUD, JUNG ET BOWLBY

Freud (1856-1939)

La fin du 19e siècle et le début du 20e siècle ont vu l'émergence de la psychanalyse et de la théorie de Freud sur l'inconscient. Freud a été le premier à avancer le concept d'inconscient.

L'inconscient

Le concept d'inconscient que Freud a proposé était révolutionnaire dans la mesure où il prétendait que la conscience se composait de couches et que certaines de nos pensées survenaient « en dessous de la surface », c'est-à-dire dans une couche de l'esprit dont nous n'étions pas conscients, l'inconscient.

Freud a été conduit à la découverte de l'inconscient par l'analyse des rêves et de ce que nous appelons les « lapsus ». Freud pensait que les rêves étaient l'expression symbolique de désirs et de peurs inconscients ; comme ils sont, par définition, inconscients, ils ne peuvent remonter à la surface que sous forme symbolique, dans les rêves.

Ce sont les rêves, qu'il appelait « la voie royale de l'inconscient », qui fournissent le meilleur accès à notre

vie inconsciente et qui sont la meilleure illustration de sa « logique », qui est différente de la logique de la pensée consciente. Freud a exposé la première topologie de la psyché dans *L'interprétation des rêves* (1899), ouvrage dans lequel il soutient que l'inconscient existe et dans lequel il décrit la méthode qui permet d'y avoir accès.

Les phénomènes quotidiens de « lapsus » sont aussi considérés comme une manifestation de désirs ou de peurs inconscients. Cette pensée fait tellement partie de notre langage quotidien qu'on parle même de ces lapsus comme de « lapsus freudiens ».

Le « refoulement » est une opération cruciale, au centre de l'inconscient. Selon Freud, les gens ont des pensées et des sentiments qui sont tellement douloureux qu'ils sont incapables de les reconnaître (le complexe Œdipe, c'est-à-dire l'attirance incestueuse d'un fils pour sa mère et/ou d'une fille pour son père, en est un exemple). Pour Freud, ces pensées et ces sentiments, et les souvenirs qui leurs sont liés, ne peuvent être éliminés de l'esprit mais peuvent être éliminés de la conscience. C'est ainsi qu'ils en viennent à constituer l'inconscient.

Pour Freud, le processus de refoulement est lui-même un acte non conscient (autrement dit, il ne survient pas parce que les gens veulent évacuer certaines pensées ou sentiments). Freud a émis l'idée que ce que les personnes refoulaient était en partie déterminé par leur inconscient. En d'autres termes, l'inconscient, pour Freud, était à la fois la cause et l'effet du refoulement.

Freud a nommé sa nouvelle théorie sur les désirs incestueux inconscients « le complexe d'Œdipe », à la suite de la célèbre tragédie grecque *Œdipe Roi*, de Sophocle. Il s'est servi du complexe œdipien pour exprimer sa profonde croyance que les gens ont des désirs incestueux et doivent les refouler.

Le ça, le moi et le surmoi

Dans ses textes plus tardifs, Freud a imaginé qu'on pouvait diviser la psyché en trois parties : le moi, le surmoi et le ça. Le ça est connu comme étant la partie infantile de la psyché, très impulsive et qui ne prend en compte que ce qu'elle veut, sans se soucier des conséquences. Le surmoi est le code moral de la psyché qui suit exclusivement le bien ou le mal. Enfin, le moi représente l'équilibre entre les deux. Une fois que le surmoi et le ça sont équilibrés, l'ego agit d'une façon qui prend en compte à la fois les désirs et la morale.

La structure tripartite, composée du ça, du moi et du surmoi, présente certaines similitudes avec la façon dont la médecine chinoise voit la psyché. On pourrait, par exemple, imaginer que l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle sont semblables au ça, la première à un niveau psychique et la seconde à un niveau physique. Comme nous l'avons vu aux chapitres 3 et 4, une caractéristique essentielle de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle est qu'elles ont une existence *indépendante* de celle de l'Esprit (le *Shen* du Cœur).

Freud pensait que les êtres humains étaient poussés par deux conflits centraux : l'instinct de vie (la libido, responsable de la survie, la reproduction, la faim, la soif et le sexe) et l'instinct de mort (Thanatos). La description que Freud donne de la libido (qu'il appelle aussi cathéxie) ne recouvre pas uniquement la libido sexuelle mais toute envie créative et source de vie.

L'instinct de mort, dont l'énergie est connue comme anti-cathéxie, représente un besoin inhérent à toute chose vivante de retourner à un état de calme ; autrement dit, à un état inorganique ou un état de mort. La vision que Freud avait de l'instinct de mort a certains points communs avec l'activité de l'Âme Corporelle. Comme nous l'avons vu au chapitre 4, l'Âme Corporelle possède un mouvement centripète qui tend à la fragmentation et se termine parfois par la mort.

Jung (1875-1961)

L'inconscient collectif

La psychologie analytique de Jung diffère de la psychologie freudienne sur de nombreux points. Un de ces points importants est le concept d'inconscient. Alors que Freud ne concevait qu'un inconscient individuel comme étant le dépositaire de tout le matériau psychologique non voulu (ou éliminé), Jung parle aussi d'un inconscient universel comme étant le dépositaire des symboles universels, des idées et des archétypes communs à l'humanité entière. Ainsi, les symboles qui surgissent dans nos rêves peuvent être la manifestation de notre matériau inconscient refoulé mais aussi de symboles ou d'archétypes. Il s'ensuit que la psychologie jungienne a une dimension bien plus spirituelle que celle de Freud.

L'inconscient collectif contient des archétypes communs à tous les êtres humains. Autrement dit, l'individualisation peut faire remonter à la surface des symboles qui ne relèvent pas de l'expérience de vie d'une seule personne. Ce contenu est plus facilement vu comme des réponses aux questions les plus

fondamentales de l'humanité : la vie, la mort, le sens de la vie, le bonheur, la peur. Parmi ces concepts, certains, plus spirituels, peuvent venir s'intégrer à la personnalité.

On peut penser que les archétypes de l'inconscient collectif sont des idées communes à toute l'humanité. Tous les êtres humains ont des prédispositions psychologiques innées sous la forme d'archétypes qui composent l'inconscient collectif.

On peut appréhender les archétypes en examinant la communication symbolique de la psyché humaine à travers les arts, les rêves, la religion, les mythes. Jung a élaboré une théorie qui veut que certains thèmes symboliques se retrouvent dans toutes les cultures, dans toutes les époques, et dans chaque être humain.

L'ombre

Le concept d'*ombre* représente un élément important de la psychologie jungienne. L'ombre est un ensemble inconscient défini comme les aspects refoulés et supprimés du moi conscient. Il y a des formes d'ombre constructives et destructrices. Pour son côté destructeur, l'ombre représente souvent tout ce que la conscience de la personne refuse de reconnaître en elle. Par exemple, quelqu'un qui se perçoit comme gentil a une ombre dure ou méchante. Inversement, une personne brutale peut avoir une ombre douce.

Jung a insisté sur l'importance qu'il y a à prendre conscience du matériau de l'ombre et à l'intégrer dans la conscience, de crainte de voir la personne le projeter sur les autres. Dans les rêves, l'ombre est souvent représentée par des personnages sombres du même sexe que le rêveur. Selon Jung, nous abordons cette ombre de quatre façons : le déni, la projection, l'intégration et/ou la transmutation.

Personnellement, je trouve que le concept jungien d'ombre est relativement proche du *gui* de la médecine chinoise. Comme je l'ai dit au chapitre 7, le concept chinois de *gui* peut se voir comme une métaphore de l'ombre ; c'est l'aspect « ténébreux » qui fait partie de l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle, mais qui est essentiel à notre être car il fournit le « mouvement » à ces deux âmes, à un niveau psychique pour la première et un niveau physique pour la seconde. Sans ce *gui* il n'y aurait pas de mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle, tout comme sans l'ombre, le moi manquerait d'originalité et de mouvement.

Animus et anima

Les concepts d'*animus* et d'*anima* sont deux autres aspects fondamentaux de la psychologie jungienne. Jung a identifié l'anima comme étant la composante inconsciente féminine de la psyché chez l'homme, et l'animus comme étant sa composante inconsciente masculine chez la femme. Mais on prend rarement cela de façon littérale ; de nombreux praticiens jungiens estiment que l'anima et l'animus sont tous deux présents en chacun. Jung a affirmé que l'anima et l'animus jouaient le rôle de guides du Moi inconscient unifié, et que prendre conscience de l'anima et l'animus et s'y relier était une des étapes les plus difficiles et les plus gratifiantes de la croissance psychologique. Jung a dit qu'il avait identifié son anima lorsque celle-ci, un jour, lui avait parlé de façon inattendue, sous forme d'une voix interne.

Souvent, lorsque les gens refusent de tenir compte de l'anima ou de l'animus, l'anima et l'animus réclament leur attention en se projetant sur les autres. C'est ce qui explique, selon Jung, que nous sommes parfois spontanément attirés par des personnes que nous ne connaissons pas ; nous reconnaissons notre anima ou notre animus en elles. Le coup de foudre est un exemple de cette projection de l'anima et de l'animus. De plus, les personnes qui s'identifient avec force au rôle attribué à leur sexe (par exemple, un homme se conduit de façon agressive et ne pleure jamais) n'ont en fait pas reconnu effectivement leur anima ou leur animus.

Jung pense que l'animus est responsable de la pensée rationnelle alors que l'anima est responsable de l'intuition et de la créativité. Ce que Jung décrit ici correspond à nos tendances inconscientes car, au niveau conscient, les hommes et les femmes sont tous également capables de pensée rationnelle, d'intuition et de créativité (quoiqu'à des degrés différents selon les individus).

Ainsi, l'anima représente la partie inconsciente de l'homme et l'animus la partie inconsciente de la femme. L'animus et l'anima nous « possèdent » souvent et se manifestent par leurs caractéristiques négatives. Lorsqu'un homme est possédé par le côté négatif de son anima, il est de mauvaise humeur, irritable et peu communicatif ; lorsqu'une femme est possédée par le côté négatif de son animus, elle est hypercritique et s'érige en juge.

On pourrait imaginer qu'il y a certains liens entre la vision jungienne de l'anima et de l'animus et la médecine chinoise. D'une certaine façon, les caractéristiques de l'anima sont proches de celles de l'Âme Éthérée, alors que celles de l'animus sont semblables à celles de l'Esprit (*Shen*) et de l'Intellect (*Yi*). Voir la figure 14.4.

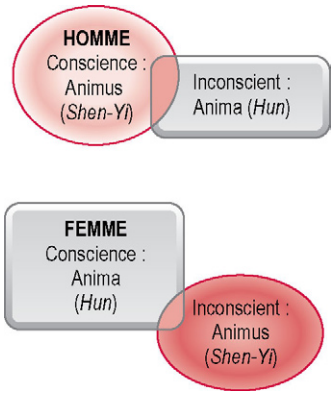


Figure 14.4 Liens entre l'animus et l'anima et l'Âme Éthérée, l'Esprit et l'Intellect.

Types psychologiques

La psychologie analytique distingue plusieurs types ou caractères psychologiques.

Tout d'abord, les termes *extroverti* et *introverti* renvoient à un courant de la libido (l'énergie psychique) ; chez l'introverti, ce courant se dirige vers l'intérieur, vers les concepts et les idées, chez l'extroverti, il va vers l'extérieur, vers les gens et les objets. Chacun possède des mécanismes à la fois d'introversion et d'extroversion, et c'est la partie qui domine globalement qui va déterminer si une personne est introvertie ou extravertie.

Selon Jung, la psyché consciente comporte quatre fonctions essentielles :

- la *sensation* : perception par les sens ;
- l'*intuition* : perception inconsciente ou perception d'un contenu inconscient ;
- la *pensée* : fonction de cognition intellectuelle, élaboration de conclusions logiques ;
- le *sentiment* : fonction d'évaluation subjective.

La pensée et le sentiment sont *rationnels* alors que la sensation et l'intuition sont *non rationnelles*. Selon Jung, la rationalité est faite de pensées figuratives, de sentiments ou d'actions raisonnés, point de vue qui repose sur la valeur objective apportée par l'expérience pratique. Chez toute personne, le degré d'introversion ou d'extroversion d'une fonction peut être bien différent de celui d'une autre fonction.

De façon générale, nous avons tendance à favoriser la fonction *supérieure*, la mieux développée, alors que nous pouvons élargir notre personnalité en en développant d'autres. Par rapport à cela, Jung a noté que l'inconscient a souvent tendance à se révéler plus facilement par l'intermédiaire de la fonction *inférieure*, moins développée, de la personne. La rencontre de l'inconscient et du développement des fonctions moins développées ont alors tendance à aller de pair.

Là encore, on pourrait faire des parallèles avec la médecine chinoise. On pourrait former l'hypothèse que les fonctions de *pensée* et de *sentiment* sont à rattacher à l'Esprit (*Shen*), à la Volonté (*Zhi*) et à l'Intellect (*Yi*), que la fonction de *sensation* est une fonction de l'Âme Corporelle et celle d'*intuition* une fonction de l'Âme Éthérée.

Bowlby

Le système limbique de notre vie émotionnelle révèle une facette intéressante de la nature des émotions. Comme nous l'avons vu plus haut, le système limbique module le cortex et ce dernier ne peut se développer sans le premier. Ainsi, loin d'être des facteurs psychiques qui « perturbent » notre esprit et obscurcissent notre nature humaine, (comme le prétend la médecine chinoise, essentiellement sous l'influence de la vision qu'ont les confucianistes et les taoïstes des émotions), les émotions sont un mode essentiel grâce auquel notre psyché fonctionne. Sans formation de liens émotionnels, l'enfant meurt, tout simplement.

Dans les années 40, le psychanalyste Spitz a évoqué le sort des orphelins que l'on amenait dans des orphelinats ou des institutions, de même que celui de bébés qui avaient été séparés de leur jeune mère incarcérée. En raison de la nouvelle théorie disant que les maladies se transmettaient par les microbes, ces enfants étaient nourris et vêtus, ils vivaient au chaud et étaient propres, mais personne ne jouait avec eux, personne ne les tenait dans les bras ou ne les câlinait[96]. Bon nombre de ces enfants se sont repliés sur eux-mêmes, sont devenus souffreteux, ont perdu du poids et bon nombre sont décédés. Paradoxe intéressant, ces enfants sont tombés malades en raison des infections mêmes qu'ont essayait d'éviter en les isolant. Il est intéressant de noter que 40% des enfants en institution sont morts de la rougeole contre 0,5% des enfants qui vivaient à l'extérieur. Tout simplement, l'absence d'interaction humaine (être dans les bras, gazouiller, parler, être caressé, jouer) est fatale aux nourrissons.

Le psychanalyste britannique John Bowlby (1907-1990) a fourni un travail de pionnier quant à la théorie de l'attachement et des liens affectifs chez les bébés. Bowlby a élaboré la théorie selon laquelle les nourrissons humains naissent avec un système cérébral qui favorise le sentiment de sécurité en établissant des liens comportementaux instinctifs avec leur mère. Ce lien

entraîne la détresse lorsqu'il vient à manquer, de même que la tendance à se rechercher mutuellement lorsque l'enfant a peur ou souffre[97].

Bien que les idées de Bowlby soient désormais banales, elles étaient surprenantes et révolutionnaires dans les années 50. Par exemple, le fondateur de l'école behavioriste, John Watson (1878-1958) écrivait : *L'amour maternel est un outil dangereux. Ne serrez pas vos enfants contre vous, ne les embrassez pas, ne les laissez jamais s'asseoir sur vos genoux. Si vous ne pouvez pas résister, contentez-vous de leur donner un seul baiser sur le front lorsqu'ils vous souhaitent une bonne nuit*[98]. Bowlby s'est attiré les foudres à la fois des psychiatres et des psychanalystes.

D'après Bowlby, le nouveau-né vient au monde avec peu de capacités motrices si bien que lorsque sa mère s'éloigne, il peut la garder auprès de lui s'il pleure. Au fur et à mesure que le bébé développe une coordination musculaire, les conduites d'attachement se font plus sophistiquées : le bébé tend la main, attrape, fait des signes, rampe pour que sa mère se rapproche de lui[99]. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 4, ces activités du bébé sont des manifestations de l'Âme Corporelle.

Il y a un parallèle intéressant à faire entre le lien mère-enfant de Bowlby et le concept chinois d'Âme Corporelle. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 4, étant la plus proche de l'Essence, l'Âme Corporelle est responsable des tout premiers processus physiologiques après la naissance. Zhang Jie Bing dit : *Au début de la vie, les oreilles, les yeux et le Cœur perçoivent, les mains et les pieds bougent et la respiration commence ; tout cela vient de l'acuité de l'Âme Corporelle*[100].

On dit que pendant le premier mois de sa vie, le bébé n'est « qu'Âme Corporelle ». Comme celle-ci réside au Poumon, l'Âme Corporelle est responsable du toucher et des sensations dermiques, et elle est nourrie par l'Âme Corporelle de la mère par le biais de l'allaitement et des caresses. C'est ce qui explique l'importance du toucher dans la vie du bébé ; non seulement celui-ci permet d'établir un lien entre la mère et le bébé mais il nourrit aussi physiquement l'Âme Corporelle, et donc le Poumon.

LA VISION QU'ONT ACTUELLEMENT LES NEUROSCIENCES SUR LES ÉMOTIONS

Neurophysiologie des émotions

L'explication neurobiologique de l'émotion humaine est que cette émotion est un état plaisant ou déplaisant organisé dans le système limbique du cerveau mammalien. Au contraire des reptiles, les émotions sont des élaborations mammaliennes de sentiments dans lesquels les neurotransmetteurs, comme la dopamine, la noradrénaline (norépinephrine) et la sérotonine, augmentent ou diminuent le niveau d'activité cérébrale, comme on peut le voir dans les mouvements, les gestes et les postures. Chez les mammifères, les primates et les être humains, les sentiments qui s'expriment sont des indices émotionnels.

Par exemple, on estime que l'émotion humaine qu'est l'amour s'est développée à partir des paléocircuits du cerveau mammalien (plus précisément les modules du gyrus du cingulum) avec pour but de s'occuper, de nourrir et de soigner la progéniture.

Avant le cerveau mammalien, la vie était automatique, préconsciente et prévisible. Les centres moteurs des reptiles réagissent aux indices sensoriels de vision, de son, de toucher, de produits chimiques, de gravité et de mouvements par des mouvements corporels préétablis et des postures programmées. Avec l'apparition des mammifères qui étaient actifs la nuit, il y a environ 180 millions d'années, l'odorat a remplacé la vision comme sens dominant, et un autre mode de réaction est apparu avec le sens olfactif, qui s'est probablement transformé en émotion mammalienne et mémoire émotionnelle.

À la période du jurassique, le cerveau mammalien a lourdement investi dans l'olfaction pour opérer la nuit, lorsque les reptiles dormaient, ce qui expliquerait pourquoi les lobes olfactifs des cerveaux mammaliens sont proportionnellement plus importants que chez les reptiles. Ces voies pour les odeurs ont progressivement formé le schéma directeur neural de ce qui allait devenir plus tard notre cerveau limbique.

Les émotions sont liées à l'activité de zones cérébrales qui dirigent notre attention, motivent notre comportement et déterminent la signification de ce qui se passe autour de nous. Les travaux de pionniers de Broca, Papez et MacLean ont suggéré que les émotions étaient liées à un groupe de structures au centre du cerveau que l'on nomme le système limbique, comprenant l'hypothalamus, le gyrus du cingulum, l'amygdale, l'hippocampe, le fornix, le septum, le striatum ventral, l'insula, les régions périrhinale et parahippocampale, de même que d'autres structures (Fig. 14.5). Plus récemment, la recherche a montré que certaines de ces structures limbiques n'étaient pas autant liées aux émotions que d'autres, alors que certaines structures non limbiques étaient plus pertinentes au niveau émotionnel.

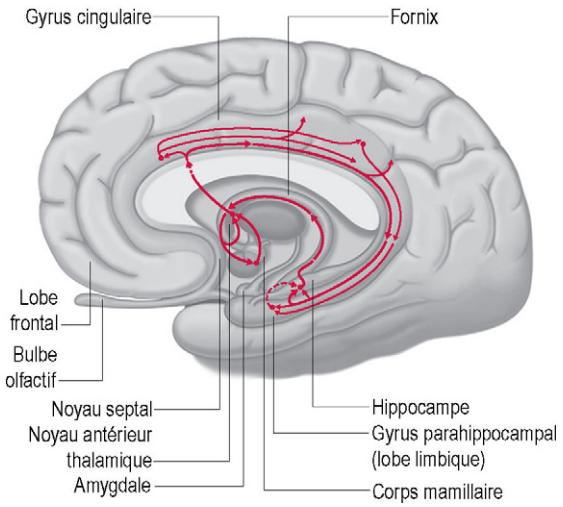


Figure 14.5 Le système limbique.

Les structures cérébrales qui sont couramment considérées comme les plus impliquées dans les émotions sont les suivantes :

- L'*amygdale* : l'amygdale est une petite structure ronde située à l'avant de l'hippocampe, près des pôles temporaux. L'amygdale est impliquée dans la détection et l'apprentissage des parties de notre environnement qui sont importantes et ont une signification émotionnelle. Ces parties sont essentielles à la production de l'émotion, plus particulièrement pour les émotions négatives, surtout pour la peur (Fig. 14.6) L'amygdale est impliquée dans l'apprentissage émotionnel[101].
- Le *cortex préfrontal* : le terme de cortex préfrontal renvoie à la zone qui est tout à l'avant du cerveau, derrière le front et au-dessus des yeux. Il semble jouer un rôle crucial dans la régulation des émotions et du comportement en anticipant les conséquences de nos actions. Il se peut que le cortex préfrontal joue un rôle important dans les gratifications retardées en maintenant les émotions dans la durée et en organisant la conduite vers des buts spécifiques (Fig. 14.7). Le cortex préfrontal est responsable des fonctions exécutives, ce qui inclut la gestion des pensées conflictuelles, des choix entre le juste et le faux, le bien et le mal, la prédiction des événements futurs et la gestion du contrôle social comme l'élimination de certaines émotions ou de désirs sexuels impératifs. On considère que l'activité de base de cette zone cérébrale est d'orchestrer les pensées et les actions et de les accorder aux objectifs internes. Une caractéristique intéressante du cortex préfrontal est que c'est le côté gauche qui est activé lorsque la personne fait l'expérience d'émotions positives et le côté droit lorsqu'elle fait l'expérience d'émotions négatives[102]. En fait, une lésion du côté gauche du cortex préfrontal comme on peut en voir dans les attaques d'apoplexie engendre une dépression[103]. Même chez des patients déprimés sans lésion neurologique, les mesures de l'activité cérébrale de cette zone montrent un tableau d'hypo-activation préfrontale gauche[104].
- Le *cortex cingulaire antérieur* : Le cortex cingulaire antérieur (CCA) est au centre du cerveau, juste derrière le cortex préfrontal. On pense que le CCA joue un rôle central dans l'attention et qu'il est particulièrement important pour ce qui est de la

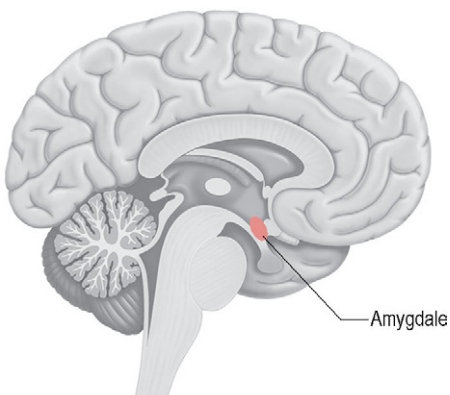


Figure 14.6 Amygdale.

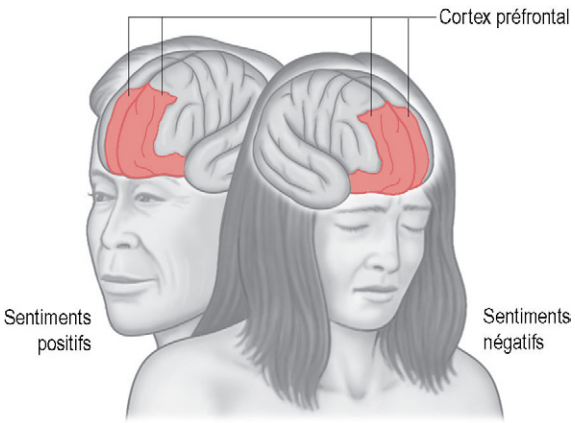


Figure 14.7 Cortex préfrontal.

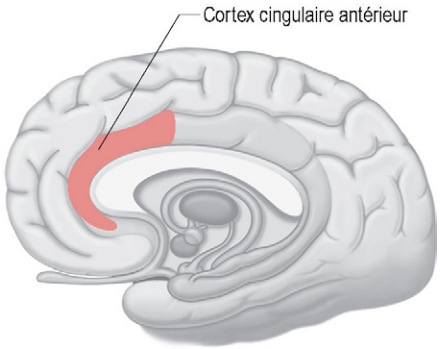


Figure 14.8 Cortex cingulaire antérieur.

prise de conscience subjective consciente des émotions. Cette zone du cerveau peut aussi jouer un rôle important dans le déclenchement du comportement motivé (Fig. 14.8).

- Le *striatum ventral* : le striatum ventral est un ensemble de structures sous-corticales ; on pense qu'il joue un rôle important dans les émotions et le comportement. On estime qu'une partie du striatum ventral, le noyau accumbens, est impliqué dans l'expérience de l'émotion positive liée à un but précis. Les personnes souffrant d'addictions connaissent une activité accrue de cette zone en présence de l'objet de leur addiction (Fig. 14.9).
- L'*insula* : on pense que le cortex insulaire joue un rôle essentiel dans l'expérience physique des émotions car il est connecté à d'autres structures cérébrales qui régulent les fonctions autonomes du

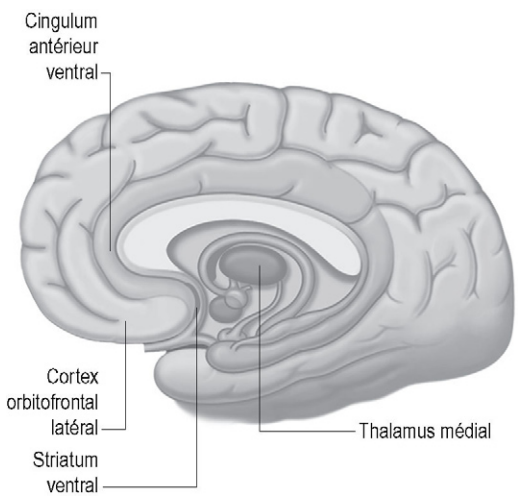


Figure 14.9 Striatum ventral.

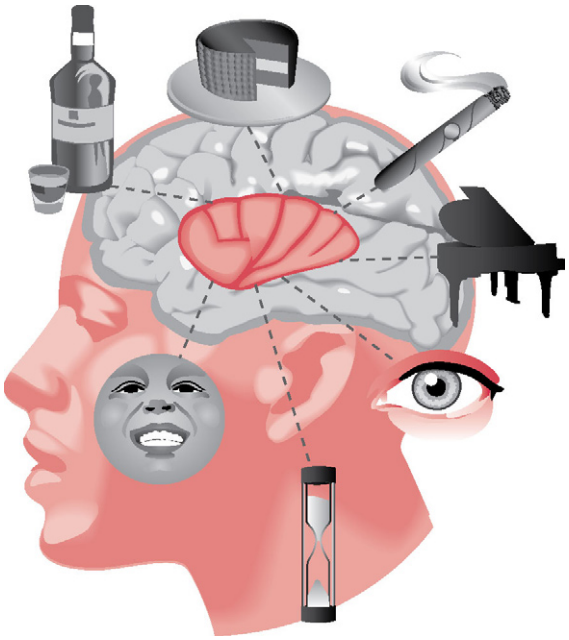


Figure 14.10 Insula.

corps (le rythme cardiaque, la respiration, la digestion, etc.). Cette zone traite aussi l'information liée au goût et on pense qu'elle joue un rôle important dans la façon dont on fait l'expérience de l'émotion du dégoût (Fig. 14.10).

L'insula est une région du cerveau qui s'est révélée cruciale pour comprendre ce que c'est que d'être un être humain. C'est la source des émotions sociales, de choses comme le désir et le dégoût, l'orgueil et l'humiliation, le sentiment de culpabilité et l'expiation. Elle aide à faire naître l'intuition morale, l'empathie et la capacité à réagir émotionnellement à la musique. Son anatomie et son évolution éclairent les profondes différences qu'il y a entre les être humains et les autres animaux. L'insula décrypte aussi les états corporels comme la faim et le désir, et peut jouer un rôle dans les addictions.

Il y a une corrélation intéressante entre certaines zones des circuits du cerveau et une émotion spécifique (jusqu'à un certain point). La tomographie à émission de positions (PETscan) et l'imagerie à résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) ont montré que

... l'induction et l'expérience de la tristesse, de la colère, de la peur et du bonheur provoquent une activation de plusieurs

sites mais le schéma est différent pour chaque émotion. Par exemple, la tristesse active le cortex préfrontal ventral médial, l'hypothalamus et le tronc cérébral, alors que colère ou la peur n'activent ni le cortex préfrontal ni l'hypothalamus. L'activation du tronc cérébral est commune à ces trois émotions [la tristesse, la colère, la peur] *mais une activation préfrontale ventrale médiale semble être propre à la colère. L'amygdale est indispensable pour reconnaître la peur dans les expressions du visage, pour être conditionné à la peur et même pour exprimer la peur*[105].

Récemment, on a fait une nouvelle découverte importante en ce qui concerne l'interaction entre le cortex et le système limbique. Jusqu'à il y a peu, on pensait que le cortex était responsable de la cognition et le système limbique des émotions. Mais comme nous l'avons vu plus haut, le cortex dépend du système limbique au début de son développement, chez les bébés. De plus, on a récemment découvert que les parties rostrales des ganglions de la base, loin d'être de fonction exclusivement motrices, sont en fait innervées par le système limbique (Fig. 14.11). En réalité, les structures limbiques montrent une connectivité plus forte avec les ganglions de la base qu'avec l'hypothalamus, balayant complètement l'idée que le système limbique est un système discret dévoué à l'hypothalamus et incapable d'avoir une influence sur les ganglions de la base[106].

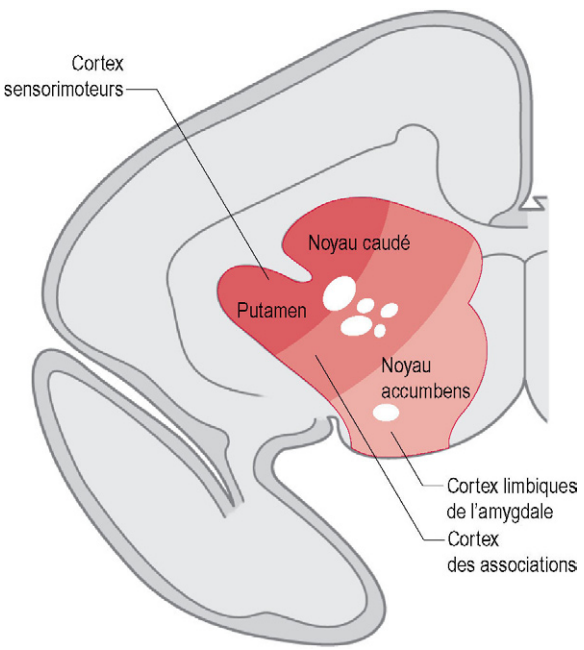


Figure 14.11 Interaction entre les ganglions de la base et le système limbique.

Comme le dit Trimble :

Il est devenu de plus en plus évident que le système limbique, et donc nos émotions, jouent un rôle dans la cognition et le savoir personnel. On ne voit plus l'émotion comme la contrepartie de la raison dans la cognition humaine mais plutôt comme un collaborateur et un constructeur effectif de nos raisonnements et de nos pensées[107].

De telles positions offrent un contraste frappant avec celles des trois grandes philosophies chinoises (le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme), pour lesquelles les émotions sont des facteurs qui obscurcissent notre raison et notre nature humaine même. Selon ces vues, les émotions ne sont que des causes de la maladie mais, comme nous l'avons vu plus haut, celles-ci sont en fait bien plus que cela car elles sont essentielles à notre fonctionnement en tant qu'être humain et même, en vérité, à notre capacité cognitive.

Le langage lui-même, à l'origine, est peut-être né des émotions plutôt que de la raison. Dans sa forme la plus ancienne, le langage était probablement une expression des émotions. Rousseau écrit : *Il semble que ce soit le besoin qui ait dicté les premiers gestes, alors que les passions* [les émotions] *ont suscité les premiers mots*[108]. En fait, il se peut aussi que la musique même soit apparue en conjonction avec les premiers sons gutturaux dictés par les émotions.

L'étude des manifestations physiques des diverses émotions offre des parallèles intéressants (ou parfois des différences) avec la médecine chinoise.

- La *peur* se ressent comme une augmentation du rythme cardiaque, un renforcement de la réaction « réflexe » et un accroissement de la tension musculaire. Cette description est intéressante car elle confirme la position comme quoi la peur chronique affecte plus le Cœur que le Rein.
- La *colère*, basée sur la sensation, semble indissociable de la peur.
- Le *bonheur* est souvent ressenti comme une sensation d'expansion et de gonflement dans la poitrine et une sensation de légèreté ou de flottabilité, comme si on était dans l'eau. Cette sensation de « gonflement » semble faire écho à la vision chinoise selon laquelle l'excès de joie rend le cœur plus gros.
- La *tristesse* se ressent souvent sous la forme d'une sensation de serrement de la gorge et les yeux et de

relâchement dans les bras et les jambes. Cette constriction de la gorge est un signe de stagnation du Qi dans les méridiens du Poumon (qui sont affectés par la tristesse).
- La *honte* peut se ressentir comme une chaleur dans le haut de la poitrine et le visage. Ceci montre que la honte affecte le Cœur.
- Le *désir* peut s'accompagner d'une gorge sèche, d'une respiration lourde et d'une augmentation du rythme cardiaque. Ceci confirme la vue de la médecine chinoise selon laquelle le désir excessif entraîne une Chaleur du Cœur.

Le cerveau triunique

Selon la théorie du cerveau triunique, que l'on doit à Paul MacLean, directeur du « Brain Evolution and Behavior » aux « National Institutes of Health », nous avons « trois cerveaux » (Fig. 14.12).

Le tronc cérébral est le *cerveau reptilien*. C'est un vestige de notre passé préhistorique. Le cerveau reptilien agit selon le mode stimulus-réponse. Il est utile en cas de décisions rapides qu'il faut prendre sans réfléchir. Le cerveau reptilien se focalise sur la survie et prend le relais quand nous sommes en danger et n'avons pas le temps de réfléchir. Dans un monde où règne la loi du plus fort, l'objectif du cerveau reptilien est de trouver de la nourriture et d'éviter de servir de nourriture. Le cerveau reptilien est mû par la peur et prend le relais lorsque la personne se sent menacée ou en danger.

Le second cerveau est le *cerveau limbique* ou *cerveau mammalien*. Le système limbique est la base des émotions et des sentiments. Il régit les humeurs et les fonctions corporelles.

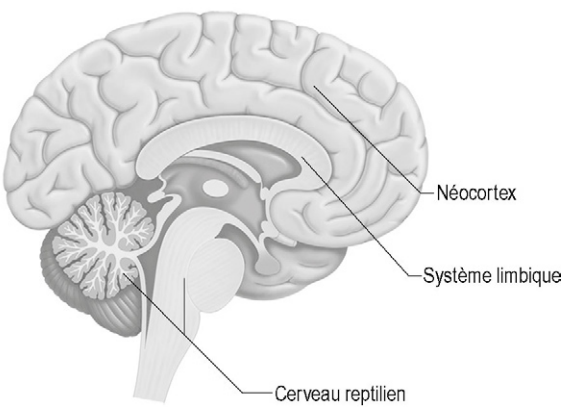


Figure 14.12 Le cerveau triunique.

Le *néocortex* représente le stade d'évolution le plus avancé de notre cerveau. Il gouverne notre capacité à parler, à penser et à résoudre les problèmes. Le néocortex affecte notre créativité et notre capacité à apprendre. Le néocortex compte pour environ 80% du cerveau.

Pour le neurologue Paul MacLean, chacun de ces trois cerveaux représente une strate évolutive distincte qui s'est formée sur la couche qui la précédait, comme sur un site archéologique. C'est ce qu'il appelle le « cerveau triunique ». MacLean prétend que ces trois cerveaux fonctionnent comme « trois ordinateurs biologiques interconnectés », [chacun] ayant sa propre intelligence, sa propre subjectivité, son propre sens du temps et de l'espace, et sa propre mémoire ». Il identifie ces trois cerveaux comme étant le néocortex ou *cerveau néomammalien*, le système limbique ou *système paléomammalien*, et le cerveau reptilien, qui comprend le tronc cérébral et le cervelet.

Chacun de ces trois cerveaux est relié aux deux autres par des nerfs, mais chacun semble fonctionner comme un système cérébral à part entière, avec des capacités distinctes.

Cette hypothèse est devenue un paradigme important qui a obligé à repenser la façon dont le cerveau fonctionne. On avait supposé auparavant que le niveau supérieur du cerveau, le néocortex, dominait les autres niveaux, qui lui étaient inférieurs. MacLean a montré que ce n'était pas le cas et que le système limbique inférieur physique, qui régit les émotions, pouvait court-circuiter les fonctions du niveau mental supérieur lorsque le besoin s'en faisait sentir.

Le cerveau reptilien

Le cerveau reptilien comprend le tronc cérébral et le cervelet (Fig. 14.13). Le tronc cérébral est la zone la plus ancienne et la plus petite dans toute l'évolution du cerveau humain. Elle s'est développée il y a des centaines de millions d'années et elle ressemble plutôt au cerveau complet des reptiles qui existent actuellement. C'est pour cela que cette région est souvent appelée « cerveau reptilien ». Divers groupes de cellules du tronc cérébral déterminent le niveau d'alerte général du cerveau et régulent les processus végétatifs du corps comme la respiration et les battements cardiaques.

Ce cerveau est semblable à celui que possédaient les robustes reptiles qui ont précédé les mammifères, il y a en gros 200 millions d'années. Il est « préverbal » mais il contrôle des fonctions vitales comme le cerveau

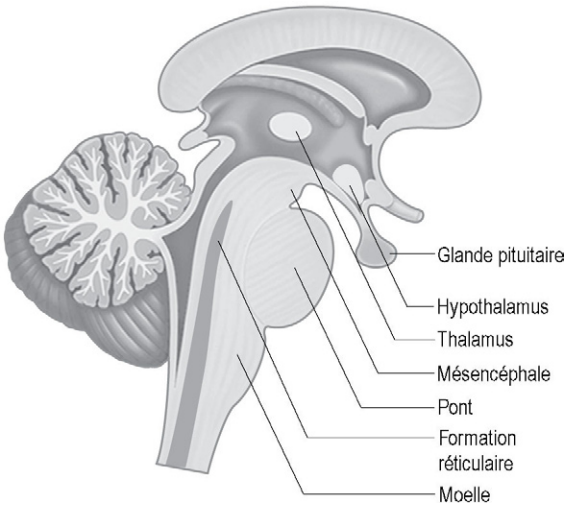


Figure 14.13 Cerveau reptilien.

autonome, la respiration, le rythme cardiaque et le mécanisme de « combat ou fuite ». En l'absence de langage, ses réactions sont instinctives et stéréotypées ; elles concernent les besoins fondamentaux comme survivre, maintenir l'état physique, faire des réserves, dominer, se nettoyer et s'accoupler. On le trouve également dans des formes de vie inférieures comme chez les lézards, les crocodiles et les oiseaux. Il se trouve à la base du crâne, en haut de la colonne vertébrale.

Le cerveau reptilien a le même type de programmes comportementaux archaïques que ceux des serpents et des lézards. Il est rigide, obsessionnel, compulsif, stéréotypé et paranoïde ; il est « rempli de souvenirs ancestraux ». Il ne fait que répéter les mêmes comportements, toujours et toujours, sans jamais apprendre de ses erreurs passées. Cette partie du cerveau est active même pendant le sommeil profond.

Le tronc cérébral se compose de trois parties : le mésencéphale, la moelle allongée et le pont.

- Le tronc cérébral, qui contient la plupart des nerfs crâniens, est responsable de :
  — la vigilance,
  — l'excitation sexuelle,
  — la respiration,
  — la tension artérielle,
  — la digestion,
  — les battements cardiaques,
  — la transmission de l'information entre les nerfs périphériques et la moelle épinière aux parties supérieures du cerveau.

- Le mésencéphale est responsable :
  — du contrôle des réactions lors de la vision
  — des mouvements oculaires,
  — de la dilatation des pupilles,
  — des mouvements corporels,
  — de l'ouïe.

- La moelle allongée est responsable :
  — du contrôle des fonctions autonomes,
  — de la transmission des signaux nerveux entre le cerveau et la moelle épinière.

- Le pont est responsable :
  — de l'excitation sexuelle,
  — de l'aide au contrôle des fonctions autonomes,
  — de la transmission des informations sensorielles entre le cerveau et le cervelet,
  — du sommeil.

Le cerveau paléomammalien

Le cerveau limbique entoure le cerveau reptilien. Il comprend :

- l'hippocampe,
- le fornix,
- l'amygdale,
- le septum,
- le gyrus cingulaire,
- le striatum ventral,
- les régions périrhinale et parahippocampale. (Fig. 14.5).

En 1952, MacLean a été le premier à employer le nom de « système limbique » pour désigner cette partie centrale du cerveau que l'on appelle aussi paléopallium ou cerveau intermédiaire (cerveau paléomammalien). Il correspond au cerveau de la plupart des mammifères. Le cerveau paléomammalien qui se trouve dans le système limbique concerne les émotions et les instincts, l'alimentation, le combat, la fuite et le comportement sexuel. Dans ce système émotionnel, tout est « agréable ou désagréable ». La survie implique d'éviter la douleur et de répéter le plaisir.

Lorsque cette partie du cerveau est stimulée par un faible courant électrique, les diverses émotions (peur, joie, fureur, plaisir, douleur, etc.) apparaissent. Aucune émotion ne reste au même endroit très longtemps, mais le système limbique en tant que tout semble être le siège principal de l'émotion, de l'attention et des souvenirs affectifs (émotionnellement chargés).

Le système limbique aide à déterminer la valence (c'est-à-dire notre ressenti positif ou négatif envers quelque chose ; ce que le bouddhisme appelle *vedana*, « sensation ») et la saillance (c'est-à-dire ce qui attire notre attention), l'imprédictibilité et la créativité du comportement. Il a de vastes interconnexions avec le néocortex, de sorte que les fonctions cérébrales peuvent être purement limbiques ou purement corticales, ou un mélange des deux.

Lorsque les mammifères se sont séparés de la lignée reptilienne, on a vu fleurir une nouvelle structure. Ce nouveau cerveau a transformé l'orientation de l'organisme vers la descendance. L'absence d'attachement et le désintérêt caractérisent l'attitude parentale du reptile typique alors que les mammifères peuvent entrer dans des interactions subtiles et élaborées avec leurs petits. Les mammifères donnent naissance à des petits vivants qu'ils soignent, défendent et élèvent tant qu'ils n'ont pas atteint leur maturité. Les mammifères *prennent soin des leurs*[109]. Les mammifères forment des groupes sociaux étroitement unis qui se nourrissent mutuellement, des *familles*, dans lesquelles les membres passent du temps à se toucher mutuellement et à s'occuper les uns des autres. La fonction émotionnelle et relationnelle du système limbique ressemble aux fonctions et aux attributs de l'Âme Éthérée.

MacLean considère que les trois principaux comportements mammaliens associés au système limbique sont les soins et l'amour maternel, la communication audio-vocale entre la mère et le nourrisson, et le jeu. MacLean va plus loin et suggère que les origines du langage humain sont probablement à rechercher dans la relation mère-enfant, le babillage reposant sur les associations de voyelles et de consonnes commençant 8 semaines après la naissance. Il met à part le cri de séparation, cri qui change lentement de ton avec un son vocalique prolongé (*aaah*), cri de détresse lié à la plus douloureuse des émotions, la séparation[110].

Les mammifères peuvent *jouer* ensemble, activité spécifique aux mammifères avec des fonctions limbiques. Quiconque a mené une lutte acharnée avec un chien pour une vielle chaussure et a lâché la chaussure sait que le chien va la ramener. Ce qu'il veut, c'est *jouer*, pas la chaussure elle-même.

Pourquoi le chien joue-t-il ? Le jeu comble un besoin du système limbique. Si l'on enlève le cortex tout entier d'une mère hamster, elle va continuer à élever ses petits, mais la moindre lésion limbique va détruire ses capacités maternelles[111].

Les lésions limbiques chez les singes peuvent oblitérer la totalité de leur *conscience des autres*. Après une lobotomie limbique, un singe opéré a marché sur ses pairs scandalisés comme s'ils étaient des bouts de bois et leur a pris la nourriture des mains avec la nonchalance de ceux qui ont oublié jusqu'à leur propre existence[112].

Les enfants qui souffrent d'un syndrome d'Asperger peuvent être brillants et intelligents mais ils sont émotionnellement gauches, indifférents aux subtilités sociales des autres et parfois à leurs propres émotions.

Un des processus physiologiques qui est contrôlé par le système limbique est le développement du cerveau lui-même. L'importance du contact limbique pour le développement normal du cerveau humain se voit de la manière la plus frappante dans les effets dévastateurs que son absence provoque. Nourrissez et habillez un bébé humain mais privez le de tout contact émotionnel et il va mourir.

De nombreux sous-systèmes du cerveau mammalien ne sont pas préprogrammés ; les mammifères qui mûrissent ont besoin de la régulation limbique pour donner une cohérence à leur neuro-développement.

Le cortex (cerveau néomammalien)

Le néocortex, le cerveau, le cortex ou néopallium, aussi connu comme étant le cerveau supérieur ou rationnel (néomammalien), comprend la totalité des hémisphères (fait d'une forme plus récente de cortex appelée néocortex) et certains groupes de neurones sous-corticaux (Fig. 14.14). Il correspond au cerveau des mammifères primates et, par conséquent à celui de l'espèce humaine. Les fonctions cognitives supérieures qui distinguent les êtres humains des autres mammifères se trouvent dans le cortex. MacLean dit de ce cortex qu'il est « la mère de

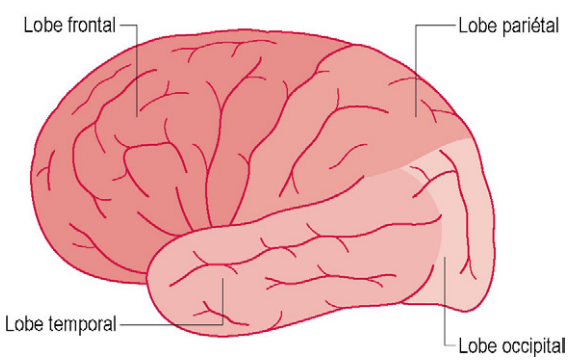


Figure 14.14 Cortex cérébral.

l'invention et le père de la pensée abstraite ». Chez les êtres humains, le néocortex occupe les deux-tiers de la masse cérébrale totale. Bien que tous les animaux aient aussi un cortex, ce dernier est relativement petit avec peu ou pas de plis (indices de la surface, de la complexité et du développement du cerveau). Une souris sans cortex peut se comporter de façon relativement normale (au moins en apparence) alors qu'un être humain sans cortex est un véritable légume.

Le cortex se divise en un hémisphère gauche et un hémisphère droit. L'hémisphère gauche contrôle le côté droit du corps et l'hémisphère droit le côté gauche. En outre, l'hémisphère droit est plus spatial, plus abstrait, plus musical et artistique, alors que l'hémisphère droit est plus linéaire, plus rationnel et plus verbal.

En conclusion, on peut suggérer les correspondances suivantes entre le cerveau triunique et la psyché vue par la médecine chinoise :

- Cerveau reptilien = Âme Corporelle (*Po*)
- Système limbique = Âme Éthérée (*Hun*) et Esprit (*Shen*)
- Cortex = Esprit (*Shen*), Intellect (*Yi*) et Volonté ou Mémoire (*Zhi*).

RÉSUMÉ

J'estime qu'il est important d'examiner les théories des émotions, du moi et de la conscience en Occident pour les différentes raisons avancées plus haut. Voici les principales conclusions qui en découlent.

- Tous les philosophes occidentaux ont étudié les émotions depuis l'époque de Socrate et de Platon jusqu'aux philosophes modernes. Ce qui ressort clairement de ces débats est que les émotions sont bien plus que de simples causes de la maladie, comme le pense la médecine chinoise. Non seulement les émotions ont un rôle cognitif, une valeur de jugement, mais elles jouent aussi un rôle vital dans le développement du cortex.
- Certains philosophes occidentaux ont une position identique à celle des confucianistes, bouddhistes et taoïstes de l'ancien temps et pensent qu'elles obscurcissent la raison.
- Cependant, de nombreux philosophes occidentaux ne partagent pas cette vision et ne considèrent pas qu'elles obscurcissent la raison. Tout d'abord, depuis les stoïciens, en passant par Hume et jusqu'au philosophe contemporain américain Robert Solomon les émotions sont considérées comme des jugements de valeur par de nombreux philosophes. Damasio a même avancé « l'hypothèse du marqueur somatique », selon laquelle les émotions *marquent* certains aspects d'une situation ou certains résultats d'actions possibles. Selon Damasio, les systèmes cérébraux conjointement à l'œuvre dans une émotion et une prise de décision sont généralement impliqués dans la gestion de la cognition et du comportement sociaux. Pour Damasio, les émotions sont une composante intégrale du mécanisme de raisonnement.
- Le développement du cortex repose en partie sur le système limbique. Ainsi, d'un point de vue neurophysiologique, loin d'être des facteurs qui « obscurcissent la raison », les émotions jouent un rôle vital pour coordonner notre vie sociale et le cortex. C'est l'équivalent de la relation que les Chinois voient entre l'Esprit et l'Âme Éthérée.
- Les émotions sont essentielles au développement des mammifères. Comme le montre la théorie du cerveau triunique, le système limbique a joué un rôle essentiel dans l'évolution des mammifères et il continue à le faire en interagissant avec le cortex pour moduler la pensée et le comportement.
- Il est crucial de comprendre que le concept occidental de moi est complètement différent de celui que l'on trouve dans la philosophie de Confucius. J'insiste sur la philosophie de Confucius parce que ma conviction profonde est qu'elle a eu une profonde influence sur la médecine chinoise. Le concept occidental de moi comme étant un centre de la conscience individualisé, tourné vers l'intérieur, autonome, est bien différent du moi de Confucius vu comme défini par rapport à la famille et la société.
- Les implications de cette différence sont nombreuses. Tout d'abord, les émotions de la philosophie confucianiste et de la médecine chinoise sont considérées comme des pathologies du Qi, presque sans lien avec le moi ; ce sont des déséquilibres objectifs du Qi qui produisent simultanément des symptômes physiques et émotionnels.

  Ensuite, l'absence d'un centre de la conscience individualisé, tourné vers l'intérieur, signifie que bien que la médecine chinoise considère les

émotions comme causes de la maladie, celle-ci n'approfondit pas la racine de ces émotions, c'est-à-dire l'influence des expériences de l'enfance avec sa construction émotionnelle ou l'absence de celle-ci, ses défenses, ses projections et ses complexes.

- En médecine chinoise, les émotions sont des déséquilibres objectifs du Qi, presque comme des forces extérieures qui obscurcissent notre esprit ; ce ne sont pas des passions d'un moi individuel tourné vers l'intérieur. Il faut soigner les émotions non pas pour soigner l'individu mais pour assurer « l'harmonie » de l'individu, reflet de la famille et de la société, voire de l'État tout entier. Prendre en compte les émotions est un problème éthique et social plus que psychologique.

NOTES

1. James S 2003 Passion and Action – the Emotions in Seventeenth-Century Philosophy. Clarendon Press, Oxford, p. 13.
2. Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York, p. 505.
3. Ibid., p. 505.
4. Sorabji R 2002 Emotion and Peace of Mind – From Stoic Agitation to Christian Temptation. Oxford University Press, Oxford, p. 182.
5. Greenfield S 2000 The Private Life of the Brain. Penguin Books, London, p. 21.
6. Handbook of Emotions, p. 276.
7. Ibid., p. 277.
8. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 86.
9. Ibid., p. 228.
10. Ibid., p. 229.
11. Handbook of Emotions, p. 258.
12. Ibid., p. 259.
13. Ibid., p. 276.
14. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 26.
15. Stanford Encyclopedia of Philosophy (en ligne). http://plato.stanford.edu/entries/ancient-soul/ [Consultée en 2008].
16. Emotion and Peace of Mind, p. 96.
17. Handbook of Emotions, p. 4.
18. Passion and Action, p. 41.
19. Ibid., p. 42.
20. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London, pp. 33–34.
21. Handbook of Emotions, p. 5.
22. Emotion and Peace of Mind, pp. 2-4.
23. Ibid., p. 31.
24. Ibid., p. 96.
25. Ibid., p. 97.
26. Taylor C 2003 Sources of the Self – The Making of the Modern Identity. Cambridge University Press, Cambridge, p. 129.
27. Ibid., p. 131.
28. Ibid., p. 133.
29. Ibid., p. 136.
30. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London, p. 56.
31. Damasio A 2003 Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain. Harcourt, San Diego, p. 188.
32. Handbook of Emotions, p. 6.
33. Ibid., p. 6.
34. Ibid., p. 6.
35. Sources of the Self, p. 144.
36. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London, p. 8.
37. Sources of the Self, p. 150.
38. Looking for Spinoza, p. 188.
39. Ibid., p. 188.
40. The Soul in the Brain, p. 27.
41. Looking for Spinoza, p. 209.
42. Ibid., p. 211.
43. Ibid., p. 217.
44. Handbook of Emotions, p. 8.
45. Ibid., p. 505.
46. Ibid., p. 8.
47. Ibid., p. 8.
48. Le Doux J 1996 The Emotional Brain. Simon and Schuster, New York, p. 84.
49. Ibid., p. 89.
50. Lange CG, James W 1922 The Emotions, Vol. 1. Williams and Wilkins, Baltimore, p. 13.
51. Cité dans Emotion and Peace of Mind, p. 160.
52. James W 1884 What is an Emotion? Mind 9: 188–205
53. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London, p. 129.
54. Ibid., p. 129.
55. *Mind*, pp. 188–205.
56. The Emotions, p. 15.
57. Ibid., p. 43.
58. Handbook of Emotions, pp. 258–259.
59. Ibid., p. 259.
60. Ibid., p. 260.
61. Sartre JP 2004 Sketch for a Theory of the Emotions. Routledge, London, pp. xiii–xiv.
62. Ibid., p. 10.
63. Ibid., p. 12.
64. Ibid., p. 22.
65. Solomon RC 1993 The Passions – Emotions and the Meaning of Life. Hackett, Indianapolis, p. xiv.
66. Ibid., p. xv.
67. Ibid., p. xv.
68. Ibid., p. xvii.
69. Handbook of Emotions, p. 506.
70. The Passions, p. 108.
71. Ibid., p. 126.
72. Bockover M 1995 The concept of emotion revisited In: Marks J, Ames RT (eds) Emotions in Asian Thought. State University of New York Press, New York, p. 173.
73. Ibid., p. 174.
74. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 41.
75. Ibid., p. 100.
76. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London, p. xii.
77. Ibid., p. xiii.
78. Ibid., p. 189.
79. Ibid., p. xv.
80. Ibid., p. xvi.
81. Ibid., p. xvii.
82. Ibid., p. xix.
83. Ibid., p. xx.
84. Ibid., p. 128.
85. The Feeling of What Happens, p. 100.
86. Ibid., p. 100.
87. Ibid., p. 54.
88. Ibid., p. 56.
89. Ibid., p. 50.
90. Ibid., p. 136.
91. Descartes' Error, p. 143.
92. Looking for Spinoza, p. 27.
93. Ibid., p. 72.

94. Ibid., p. 86.
95. Ibid., pp. 86-87.
96. Ibid., p. 69.
97. Ibid., p. 70.
98. Ibid., p. 71.
99. Ibid., p. 72.
100. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 63. Le *Classique des catégories* a été écrit par Zhang Jie Bing (également appelé Zhang Jing Yue) et publié pour la première fois en 1624.
101. Davidson R, Harrington A 2002 Visions of Compassion – Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature. Oxford University Press, Oxford, p. 121.
102. Ibid., pp. 111-112.
103. Ibid., p. 112.
104. Ibid., p. 112.
105. The Feeling of What Happens, pp. 60–61.
106. The Soul in the Brain, p. 46.
107. Ibid., p. 50.
108. Ibid., p. 73.
109. A General Theory of Love, p. 25.
110. The Soul in the Brain, p. 189.
111. A General Theory of Love, p. 26.
112. Ibid., p. 27.

儒学理论对于中国人神和意志观念的影响

CHAPITRE 15

L'INFLUENCE DU CONFUCIANISME SUR LA VISION CHINOISE DE L'ESPRIT ET DU PSYCHISME

LE CONFUCIANISME **325**
Confucius *325*
Tian (Ciel) *326*
L'éthique confucianiste *327*
L'éthique, la société et l'État chez Confucius *331*

LE NÉOCONFUCIANISME **333**
La nature humaine (*Xing*) *335*
Li (Le Principe) *336*

LE CONCEPT DE MOI DANS LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE ET DANS LA PHILOSOPHIE CHINOISE **338**

LES ÉMOTIONS VUES PAR LES NÉOCONFUCIANISTES **342**

L'INFLUENCE DU NÉOCONFUCIANISME SUR LA MÉDECINE CHINOISE **347**

CONCLUSION **349**

L'INFLUENCE DU CONFUCIANISME SUR LA VISION CHINOISE DE L'ESPRIT ET DU PSYCHISME

Dans ce chapitre, je présenterai tout d'abord la nature et les enseignements du confucianisme et du néoconfucianisme, puis les différences entre le concept de moi dans la philosophie occidentale et la philosophie chinoise, et enfin j'examinerai la façon dont le confucianisme envisage les émotions afin de voir si celle-ci peut s'appliquer à la notion occidentale de moi.

Je m'attarderai sur le confucianisme parce que je crois que celui-ci a eu une forte influence sur la médecine chinoise, surtout pour ce qui est de la vision qu'elle a des émotions. Sans aucun doute, il y a deux autres courants philosophiques importants qui se retrouvent dans la médecine chinoise. Ce sont l'école du Yin et du Yang (et des Cinq Éléments) et l'école du *Tao* (ou école taoïste).

Toutefois, le point qui est souvent négligé est que certaines des pensées et des idées de ces deux dernières écoles n'ont été intégrées à la médecine chinoise que relativement tard par des philosophes néoconfucianistes des dynasties des Song et des Ming. Par exemple, de nombreuses idées de la médecine chinoise sur le Qi, plus particulièrement sur sa condensation et sa dispersion, donnant naissance en même temps à des phénomènes matériels et des phénomènes subtiles dans l'univers, viennent du philosophe néoconfucianiste Zhang Zai (1020-1077).

Une autre chose dont on ne se souvient pas souvent est que l'École Légaliste aussi a influencé la médecine chinoise, au moins à ses débuts, c'est-à-dire au cours des Royaumes Combattants (475-221 AEC) et de la dynastie de Qin (221-206 AEC).

L'École Légaliste était appelée École de la Loi (*Fa Jia*) dans la Chine ancienne. L'École Légaliste s'est épanouie lors de Royaumes Combattants et bien qu'elle n'ait pas

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

laissé de traces profondes dans la culture chinoise, contrairement au confucianisme ou au taoïsme, c'est elle qui dominait sous la dynastie des Qin (221-206 AEC), brève dynastie qui a commencé avec le premier empereur, Qin Shi Di Huang, qui avait, avec grand enthousiasme, adopté les principes de gouvernement préconisés par l'École Légaliste. Le plus connu des représentants de l'École Légaliste était Han Fei Zi.

Selon l'École Légaliste, ce n'est ni la sagesse des anciens rois ni le code éthique (comme chez les confucianistes) qui pouvaient rendre fort un gouvernement. Au contraire, le « bien » et le « mal » étaient plutôt définis par n'importe quel intérêt particulier du dirigeant. Un système de châtiments durs et de récompenses régi par des lois strictes et appliqué sans exception, devait garantir une bonne conduite au sein du royaume. Pour les légalistes, l'armée et l'agriculture étaient les seules occupations bénéfiques à l'État et ils décourageaient toute forme d'études. En fait, le premier empereur qui a unifié la Chine et qui était un fervent défenseur de l'École Légaliste, Qin Shi Di Huang, a fait brûler les livres (sauf ceux qui traitaient d'agriculture et de médecine) et enterrer vivants de nombreux érudits confucianistes.

La province des Qin, dans la Chine de l'Ouest, a été la première à adopter la doctrine légaliste. Les Qin ont eu tellement de succès qu'en 221 AEC ils avaient conquis les autres provinces chinoises et unifié l'empire après des siècles de guerre. Les idées légalistes sur la nature humaine, la société et le gouvernement ne pouvaient être plus éloignées de celles de Confucius ; les légalistes pensaient que la nature humaine était naturellement indisciplinée et que l'ordre social ne pouvait être acquis que grâce à des lois strictes et des châtiments durs et non grâce à une conduite éthique comme les confucianistes le pensaient.

Ce qui est intéressant dans l'École Légaliste, du point de vue de la médecine chinoise, c'est le fait que la dynastie des Qin (qui avait adopté les idées légalistes) a été la première à unifier la Chine. Elle a instauré l'irrigation, a unifié les poids et les mesures, la monnaie, l'écriture chinoise et bien d'autres choses encore, comme le gabarit des essieux des roues dans la Chine entière. Le premier empereur a aussi promulgué un vaste programme de construction de routes et de creusement de canaux. Une autre innovation importante de la dynastie des Qi a été d'encourager le commerce à grande échelle entre les diverses régions de Chine.

La dynastie des Qin a donc fourni le premier modèle d'un État unifié avec un empereur, un gouvernement central, des officiels locaux, une économie unifiée et un vaste système d'irrigation dans tout l'État. C'est de là que vient la première métaphore de la médecine chinoise qui voit le cœur comme l'empereur et les autres organes internes comme des ministres, la physiologie du corps comme une économie unifiée, et les méridiens d'acupuncture comme les canaux d'irrigation.

Unschuld écrit :

On peut tout aussi bien conclure que tous les changements structurels qui ont accompagné l'unification de la Chine étaient suffisamment novateurs pour fournir aux intellectuels de l'époque le concept d'un système intégré complexe dont chaque partie fonctionne tant que ses relations avec les autres parties ne sont pas perturbées. La valeur symbolique de cet environnement social et économique nouvellement structuré peut avoir été suffisamment parlante pour que des penseurs attachés à la santé et à la maladie l'appliquent à la compréhension de la structure et de la fonction de l'organisme humain ; c'est pourquoi les bases physiologiques et pathologiques de la médecine de correspondances systématiques reflètent très précisément ces innovations structurelles[1].

Dans un autre passage, Unschuld dit :

La structure de l'organisme humain et les fonctions assignées à chacun de ses éléments reflètent un organisme social complexe fondé sur la circulation à grande échelle des marchandises. Ils reflètent aussi l'appareil bureaucratique d'un État dans lequel de nombreuses tâches diverses ont été déléguées à un dirigeant responsable et à ses nombreux fonctionnaires. Il ne s'agit plus du petit système féodal et de la principauté de la période des Zhou sur le déclin, mais plutôt d'une administration confucianiste et légaliste de l'empire unifié[2].

L'École des légalistes a toutefois pu avoir une autre influence intéressante sur la médecine chinoise. Si la médecine chinoise avait principalement été influencée par le taoïsme (ce que j'appelle la vision « romantique » de la médecine chinoise que les occidentaux véhiculent souvent), on pourrait s'attendre à un traitement régi par une philosophie proche de celle de la naturopathie moderne et de sa croyance en le pouvoir de guérison de la force de vie et donc l'idée qu'il faut laisser la Nature suivre son cours.

Mais ce n'est pas là l'approche thérapeutique de la médecine chinoise, qui « attaque » directement et expulse les facteurs pathogènes, combat le Froid par la Chaleur et inversement, et utilise la transpiration, la purge et le vomissement comme méthodes de traitement. En fait, une bonne proportion de termes de la médecine chinoise sont des termes militaires, par exemple, le

caractère *wei* qui désigne le Qi Protecteur, évoque l'idée d'une « patrouille de sentinelles », le caractère *ying*, qui désigne le Qi Nourricier, évoque l'idée des « camps de l'armée », le cycle de Domination des Cinq Éléments se nomme *ke*, ce qui veut dire « soumettre ».

On peut ainsi voir une influence de l'École Légaliste dans cette approche thérapeutique ; de la même façon qu'on ne peut pas se fier à la nature humaine et qu'il faut la « redresser » grâce à des lois strictes et des châtiments durs, le Qi du corps doit être régulé grâce à une attaque décisive des facteurs pathogènes et à l'assurance que le « gouverneur » et ses subordonnés font leur travail correctement.

!

L'École Légaliste de Han Fei Zi a bien eu une certaine influence sur l'essor de certaines idées de la médecine chinoise.

Bien sûr, une partie de la médecine chinoise a fortement été influencée par le taoïsme et elle affirme haut et fort que l'harmonie avec le Tao et les saisons ainsi qu'une vie bien réglée sont les clés pour garder une bonne santé. L'influence du taoïsme sur la médecine chinoise se voit aussi clairement dans les exercices respiratoires et la vie sexuelle.

Dans ce chapitre, je développerai les thèmes suivants :

- Le confucianisme
- Le néoconfucianisme
- Le concept de moi dans la philosophie occidentale et dans la philosophie chinoise
- Les émotions vues par les néoconfucianistes
- L'influence du néoconfucianisme sur la médecine chinoise
- Les conclusions

LE CONFUCIANISME

Confucius

Confucius (551-479 AEC) était un penseur, une figure politique et un éducateur né pendant la période des Royaumes Combattants (770-476 AEC). C'est lui qui a fondé l'École des Lettrés (*Ru jia*). Confucius est la version latinisée du nom Kong Zi ou « Maître Kong ». Son nom de famille était Kong et son nom personnel Jiu. Il est né dans le pays de Lu, dans le sud du Shandong. Ses ancêtres appartenaient à la maison ducale du pays des Song et descendaient de la maison royale des Shang, la dynastie qui a précédé celle des Zhou.

Les Six Classiques de Confucius sont le *Yi Jing* (Livre des mutations), le *Shi Jing* (Canon des poèmes), le *Shu Jing* (Canon de l'histoire), le *Li Jing* (Livre des rites), le *Yue Jing* (Canon de la musique) et le *Chun Qiu Jing* (Annales des printemps et des automnes). Comme, sous les Royaumes Combattants, le féodalisme commençait à se désintégrer, les tuteurs des aristocrates commencèrent à se disperser dans la population. Ils gagnaient leur vie en enseignant les textes classiques ou en servant « d'assistants » expérimentés, car ils étaient bien au fait des rites, lors de funérailles, de sacrifices, de mariages ou autres cérémonies. Cette classe d'hommes était connue comme la classe des *ru* ou des lettrés et l'école confucianiste comme l'École des Lettrés (*Ru*).

Cette école était l'une des principales écoles de pensée sous les Royaumes Combattants (475-221 AEC). Parmi les autres écoles importantes de cette époque, il y avait l'École du Tao (les taoïstes), l'École du Yin et du Yang et l'École Légaliste. Bien que Confucius n'ait pas réussi à imposer ses idées de son vivant, son école de pensée est devenue la philosophe officielle de l'État sous la dynastie des Han (206 AEC-220 EC) et l'est restée pendant 2000 ans.

À l'origine, la philosophie de Confucius reposait de façon ferme sur l'éthique et ne se préoccupait pas de questions ontologiques. C'est une philosophie selon laquelle l'ordre social repose sur les devoirs et les responsabilités de chacun en fonction de règles hiérarchiques très rigides. Ce système est devenu le fondement de la société chinoise et a encore cours aujourd'hui. Confucius a insisté sur l'importance de l'ordre social et la dignité sur la base des responsabilités inhérentes dans les relations humaines selon une pyramide toujours grandissante : le cadet respecte l'aîné, les enfants respectent leurs parents, la femme respecte son mari, les élèves respectent leur maître, et tous les sujets respectent l'empereur. Confucius pensait que la seule façon d'obtenir l'ordre dans la société était que chacun reconnaisse et assume la place qui était la sienne. La rigidité des relations familiales et de l'ordre hiérarchique au sein de la famille est parfaitement illustrée par le fait que chaque membre de la famille a un nom spécifique (Fig. 15.1).

Les enseignements de Confucius, conservés dans le *Lunyu* et les *Analectes*, constituent la base d'une grande partie de la pensée chinoise ultérieure sur l'éducation et le comportement de la personne idéale. Les idées de Confucius ont véritablement façonné la famille, la société et l'État chinois pendant 2000 ans, et elles ont

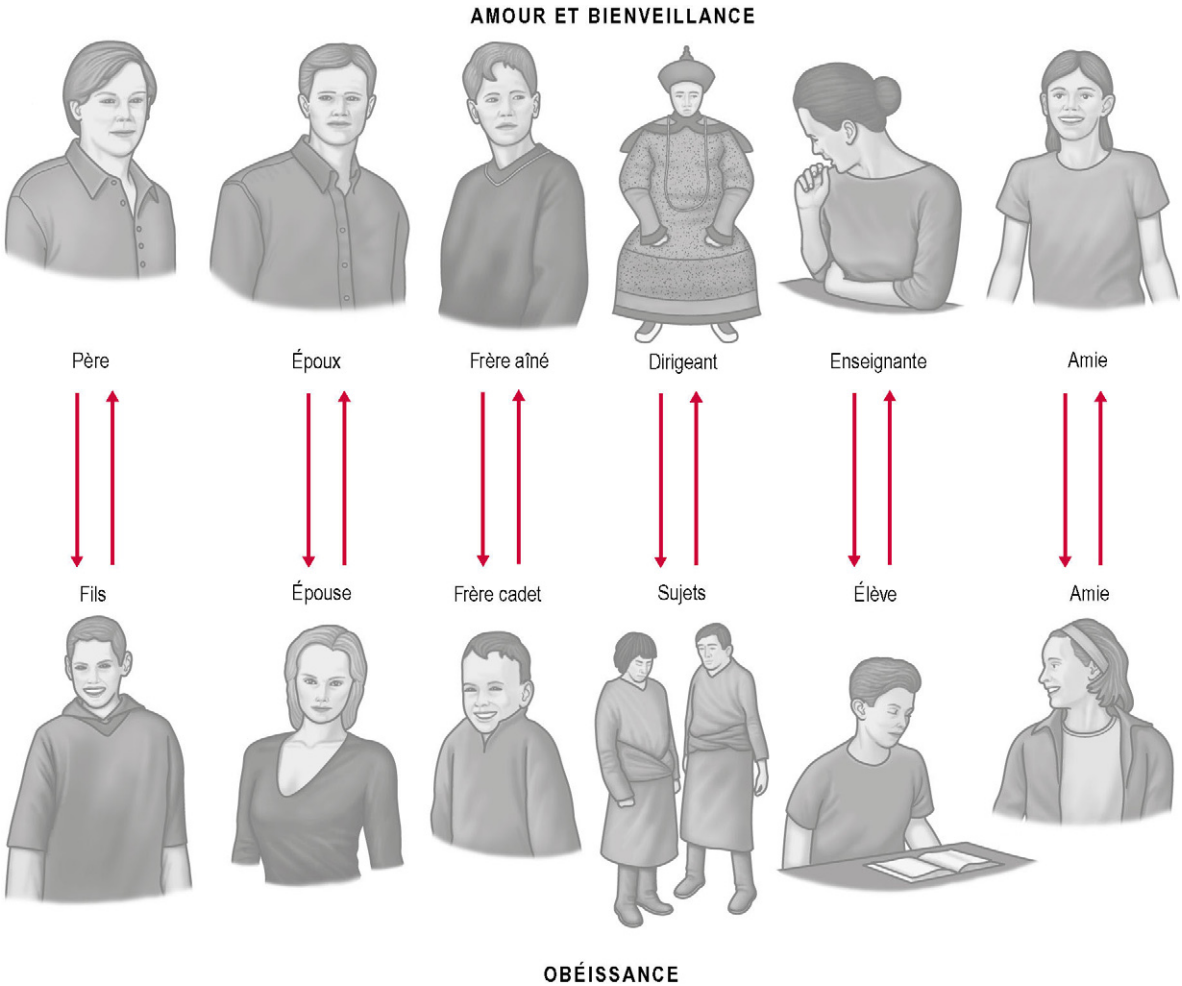


Figure 15.1 Les six relations de l'éthique confucianiste.

constitué la base de l'éthique et d'un gouvernement éthique jusqu'aux temps modernes (et, d'après moi, même pendant la période du communisme).

En mettant l'accent sur la tradition, les rites, les obligations filiales et le respect des ancêtres, le confucianisme est véritablement devenu l'âme du peuple chinois et il le reste encore actuellement. La plupart des Chinois suivent les préceptes de Confucius, même sans avoir eu une connaissance de première main de ses Analectes. En fait, pour moi, de très nombreux aspects de la famille, de la société et du gouvernement chinois actuels ne reflètent pas des vues marxistes mais de vues confucianistes.

Sous la dynastie des Han, le confucianisme est devenu la doctrine officielle de la société bureaucratique, définie à tort par les communistes chinois modernes comme une « société féodale ». Cette société n'était pas féodale car les dirigeants ne tiraient pas leur pouvoir de leur naissance comme c'est le cas dans une société féodale, mais accédaient au pouvoir par des examens reposant sur la connaissance des Classiques de Confucius ; c'était donc, à cette époque, une société « méritocratique ».

Tian (Ciel)

Confucius parlait souvent du Ciel (*Tian* 天) et de la Volonté du Ciel. Il pensait que la vie des gens se déroulait selon des paramètres solidement établis par le « Ciel », mais estimait que chacun était responsable de ses actions et plus particulièrement de la façon dont il traitait les autres. Bien que nous ne puissions pas influencer la destinée que le « Ciel » nous a forgée, nous

pouvons agir dans le monde en nous comportant de façon éthique, comme Confucius le préconisait.

Hall et Ames répertorient trois sens principaux de Tian :

1. *Tian* est à la fois *ce que* le monde est et *comment* il est. *Tian* est à la fois le créateur et le champ des créatures. Il n'y a pas de distinction entre l'ordre lui-même et ce qui ordonne.
2. *Tian* est *zi ran* (« être ainsi par soi-même »), que beaucoup traduisent par « Nature ».
3. *Tian* est anthropomorphique, suggérant une relation intime avec le processus d'évhémérisation qui fonde le culte des ancêtres en Chine.

C'est probablement ce fondement courant du culte des ancêtres qui rend compte de la réunion du *Di* de la dynastie des Shang et du *Tian* importée avec les tribus des Zhou. *Tian* ne parle pas mais communique réellement, bien que pas toujours clairement, au travers des oracles, des perturbations climatiques et des modifications des conditions naturelles dans le monde humain[3].

Comme le terme « Ciel » revient très fréquemment dans la médecine chinoise, il n'est pas inutile d'essayer de décrire son sens. Ames choisit de ne pas traduire le mot chinois *Tian* car, selon lui, le mot « Ciel » véhiculerait immédiatement des connotations judéo-chrétiennes. Il rejette aussi la traduction de *Tian* par « Nature »[4]. Il écrit :

Le Dieu de la Bible, souvent évoqué de façon métonymique comme le « Ciel », a créé le monde mais Tian, en chinois classique, est *le monde. Tian est à la fois* ce que *le monde est et* comment *il est*[5].

Mais *Tian* a aussi un autre sens qui est important dans l'optique de la médecine chinoise ; en effet, *Tian* représente aussi l'ensemble de la communauté des morts (et c'est pourquoi l'Âme Éthérée va au « Ciel » après la mort). Ames dit :

En l'absence de toute déité créatrice transcendante comme dépositaire de la vérité, de la beauté et du bien, Tian semblerait représenter une légitimité cumulative et continue focalisée sur les esprits de ceux qui sont venus auparavant. Tian est anthropomorphique, suggérant une relation intime avec le processus d'évhémérisation, d'êtres humains historiques devenus des dieux, sur lequel repose le culte des ancêtres en Chine[6].

Le classique taoïste *Huai Nan Zi*, souvent cité par Zhu Xi, décrit clairement l'origine du Ciel et de la Terre. *Alors que le Ciel et la Terre n'avaient pas encore de forme physique, régnait une non forme indifférenciée. C'est pourquoi on l'appelle le grand commencement. Le* Tao *est né de l'étendue vide et cette étendue vide a produit l'univers. L'univers a produit le Qi. Le Qi avait ses limites. Ce qui était pur et léger est monté et a donné le Ciel ; ce qui était lourd et trouble s'est agglutiné et a donné la Terre. L'union du pur et du raffiné est particulièrement facile alors que l'agglutination du lourd et du trouble est extrêmement difficile. C'est pourquoi le Ciel s'est formé en premier et la Terre s'est formée plus tard*[7].

L'éthique confucianiste

L'homme idéal de Confucius est une personne qui cultive *li* (les rites), *yi* (la correction), et *ren* (l'humanité, la bienveillance et la compassion). Tous ces termes sont très difficiles, voire impossibles à traduire. En fait, quelle que soit l'expression que l'on utilise pour les traduire, celle-ci aura inévitablement une connotation culturelle occidentale.

Pour éclairer la philosophie de Confucius, je vais expliquer les principales qualités qu'un être humain, selon lui, devrait posséder. Ce sont :

- *ren* 仁
- *yi* 義
- *zhong* 忠
- *shu* 恕
- *li* 礼

Ren

Par essence, *Ren* est impossible à traduire. On peut le traduire de diverses façons, comme « bienveillance », « gentillesse », « compassion », « humanité », « bon cœur », « altruisme », « amour » ou « bonté » mais aucun de ces termes n'expriment de façon exacte ce que le confucianisme appelle *ren*.

Le caractère chinois de *ren* montre une « personne » et le chiffre « deux » (Fig. 15.2). Ames dit :

L'étude de l'étymologie met en évidence l'affirmation confucianiste qu'on ne peut pas devenir une personne en étant seule ; nous sommes, de par nos débuts inachevés, des êtres irréductiblement sociaux. Fingarette a affirmé la chose de

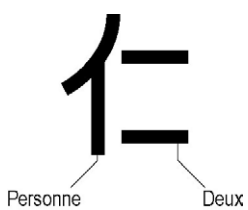


Figure 15.2 Caractère chinois de « Ren ».

façon concise : « Pour Confucius, s'il n'y a pas au moins deux êtres humains, aucun être humain ne peut exister »[8].

Toute traduction du mot *ren* par « bienveillance » ou « compassion » risque de lui donner un aspect chrétien ou bouddhiste. La caractéristique essentielle de *ren* est que ce n'est pas la description d'un état psychologique mais d'un état social déterminé.

Voilà comment Ames décrit *ren* :

Ren est la totalité de la personne, ses sensibilités cognitive, esthétique, morale et religieuse acquises, telles qu'elles s'expriment dans des rôles et des relations ritualisés. C'est « le champ des mois » de chacun, la somme de relations significatives qui fonde l'être en tant que personne résolument sociale. Aussi, la traduction de « ren » par « bienveillance » revient à lui accorder un trait psychologisant dans une tradition qui ne repose pas sur la notion de psyché comme mode de définition de l'expérience humaine[9].

Ames dit aussi, à propos de *ren* :

Comme ces interprétations [les traductions de « ren »] *l'indiquent clairement, il y a une tendance chez les érudits à mettre de la psychologie dans ren sous forme d'un sentiment subjectif rendu manifeste dans les normes ou mœurs sociales objectives auxquelles nous nous soumettons ou adhérons par des conduites rituelles*[10].

Ames dit donc clairement que *ren* n'est pas une disposition psychologique du moi de l'individu, celui-ci n'existant tout simplement pas dans la philosophie de Confucius. Fingarette affirme clairement :

Ren *semble mettre l'accent sur l'individu, le subjectif ; en bref, il semble correspondre à une notion psychologique. Comprendre* ren *devient alors un problème particulièrement aigu si l'on pense, comme moi, qu'il est de l'essence même des Analectes que de ne pas reposer sur des notions psychologiques. Et en fait, un des principaux résultats de cette étude de* ren *sera de montrer comment Confucius pouvait traiter de façon non psychologique des problèmes fondamentaux que nous, en Occident, voyons naturellement en termes de psychologie*[11].

Fingarette est encore plus explicite lorsqu'il traite du sens de *ren* :

Je veux insister sur le fait que je ne veux pas dire que les mots de Confucius cherchent à exclure toute référence à une vie psychique intérieure, ce que cet auteur aurait pu suggérer s'il avait eu une telle représentation fondamentale à l'esprit, s'il l'avait considérée comme plausible mais qu'à la réflexion, il avait décidé de la rejeter. Ce n'est pas ce que je veux dire ici. Ma thèse est que cette notion même ne lui est jamais venue à l'esprit. La représentation d'une vie psychique intérieure et tout ce qui en découle, qui sont pour nous des idées familières, sont des concepts qui n'existent tout simplement pas dans les Analectes, pas même sous forme de possibilités que l'on aurait exclues. C'est pourquoi, lorsque je dis que dans les passages précédents qui traitent de Yu *(l'opposé de* Ren*, qui traduit l'anxiété, l'inquiétude et le mal être), il n'y a aucune référence à des états subjectifs et intérieurs, je ne dis pas que ces extraits excluent clairement et explicitement ces notions, mais tout simplement qu'ils n'en font pas usage et qu'ils ne sont donc pas nécessaires pour comprendre ou assimiler ce texte*[12].

!

Le concept de moi psychologique individuel est totalement absent des Analectes de Confucius.

Ainsi, *ren* est un comportement éthique socialement construit qui vise à remplir ses devoirs selon son propre statut dans la famille et la société. Le père se conduit comme un père doit se conduire par amour. Confucius dit « Ren consiste à aimer les autres ». La pratique de *ren* amène à assumer ses responsabilités et ses devoirs dans la société, parmi lesquels on trouve *yi* (voir plus bas). La piété filiale et l'amour fraternel sont des aspects de *ren* et la pierre angulaire de la structure sociale. Le principe formel des devoirs est *yi* mais le principe formel de ces devoirs est *ren*, « aimer les autres » (Fig. 15.3).

Ainsi, *ren* concerne les liens et les relations sociales et n'a rien à voir avec le *sentiment* individuel de « compassion » ou « d'amour » venant d'une psyché personnelle. Dans le monde de Confucius, il n'y a pas d'essence des choses ou des personnes mais uniquement des interrelations ou des corrélations. Cette corrélation est intrinsèque et non extrinsèque (Fig. 15.4) ; une rupture de la corrélation intrinsèque va affecter les deux.

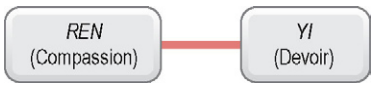


Figure 15.3 Relation entre *yi* et *ren*.

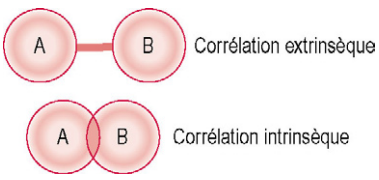


Figure 15.4 Corrélation extrinsèque et intrinsèque du moi.

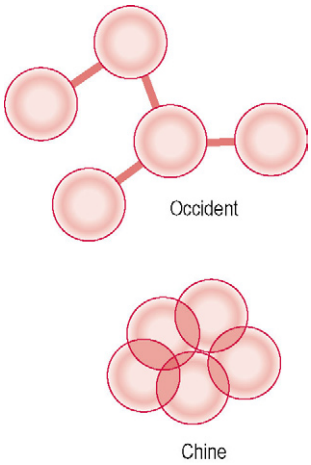


Figure 15.5 Le moi en Occident et en Chine.

La figure 15.5 essaye d'illustrer la différence entre le moi en Occident (partie supérieure de la figure) et le moi en Chine (partie inférieure de la figure).

Ames insiste beaucoup sur le fait que *ren* ne vient pas d'une notion occidentale du moi et de « l'altruisme ». Il écrit :

Lorsque nous traduisons ren par « bienveillance », nous y introduisons de la psychologie et rendons altruiste un terme qui, à l'origine, avait un sens radicalement différent de service aux autres membres de la société. Mais ce « sacrifice de soi » suppose implicitement la notion d'un « moi » qui existe indépendamment des autres et que l'on peut soumettre, notion que nous pensons totalement étrangère au monde des Analectes. En fait, une telle interprétation transforme ce qui est fondamentalement une stratégie de réalisation personnelle en une abnégation de soi[13].

!

Lorsque nous traduisons *ren* par « bienveillance », nous y introduisons de la psychologie et rendons altruiste un terme qui, à l'origine, avait un sens radicalement différent de service aux autres membres de la société. Mais ce « sacrifice de soi » suppose implicitement la notion d'un « moi » qui existe indépendamment des autres et que l'on peut soumettre, notion que nous pensons totalement étrangère au monde des Analectes. En fait, une telle interprétation transforme ce qui est fondamentalement une stratégie de réalisation personnelle en une abnégation de soi.

Selon Cheng Hao (1032-1085), *ren* représente également la compréhension que le Ciel, la Terre et les myriades de choses ne sont qu'une même substance et font tous partie du moi. Il fait aussi un parallèle intéressant entre l'engourdissement des mains et des pieds, qu'il appelle *bu ren*, c'est-à-dire « manque de *ren* » en médecine chinoise, montrant une fois de plus l'influence que le confucianisme a eu sur la médecine chinoise.

Cheng Hao dit :

Dans les écrits médicaux, l'expression « manque d'humanité » [bu ren] *sert à désigner l'engourdissement des mains et des pieds, ce qui est une excellente description. Un homme qui a du ren considère le Ciel, la Terre et les myriades de choses comme une même substance et il n'y a rien qui ne soit pas lui-même. Reconnaissant chaque chose en lui, comment peut-il y avoir la moindre frontière en lui ? Si les choses ne font pas partie du moi, il n'y a alors naturellement pas de connexion entre eux et lui, tout comme dans l'engourdissement des quatre membres, le Qi ne circule alors pas dans ceux-ci et ils n'appartiennent plus au moi*[14].

Autrement dit, une personne qui a du *ren* est quelqu'un qui considère les autres comme une extension d'elle-même, comme ses membres. Une telle personne est naturellement attentive aux besoins et aux sentiments des autres car être insensible à leurs sentiments est comme être insensible à ses propres membres.

De façon pratique, pour Confucius *ren* commence dans la famille, qui est la première unité dans laquelle chacun est exposé aux relations sociales. Gardner écrit :

Dans un modèle familial, la personne apprend à savoir comment se comporter correctement en tant qu'enfant, que parents, que benjamin ou en tant qu'aîné. Lorsqu'il sort de la famille et va dans une société plus grande, il est évident que l'enfant d'une telle famille va être respectueux et obéissant envers ses supérieurs ; il est évident que les parents d'une telle famille vont traiter leurs subordonnés avec bienveillance et compassion ; il est évident que le benjamin d'une telle famille va être dévoué à ses aînés ; il est évident que l'aîné d'une telle famille va être prévenant et affectueux envers le benjamin[15].

Yi

Yi, une fois de plus, est impossible à traduire. Toute traduction comme « devoir » ou « moralité » ne rend pas le sens complexe de ce terme. Ames pense que

« approprié » ou « convenable » traduit mieux le sens de *yi*. Il dit :

Yi, alors, est le sentiment de ce qu'il faut faire qui nous permet d'agir d'une façon juste et convenable, en fonction de la situation qui se présente. Par extension, c'est aussi le sens investi par une tradition ancienne sous la forme des rites qui le définissent[16].

Yi est la correction, c'est « l'obligation », c'est un impératif catégorique. Chacun, dans la société, doit faire certaines choses pour elles-mêmes, parce que ces choses sont moralement justes ; cependant si la personne les fait uniquement par devoir ou pour des considérations coupées de la morale, alors, même si cette personne a fait ce qu'elle devait faire, son action n'est pas une action juste.

Zhong

Zhong traduit l'état de l'esprit de quelqu'un qui est totalement honnête avec lui-même ; cela signifie aussi « faire tout son possible ». Ce mot se compose du radical du « cœur » et de celui du « centre ». Lorsque notre cœur est au centre de notre être, nous sommes vrais avec nous-mêmes.

Shu

Shu traduit l'état de l'esprit de quelqu'un qui est totalement compréhensif et compatissant avec le monde et les autres. Ce mot a le sens de « comme notre propre cœur » ou de « se mettre à la place des autres », c'est-à-dire de « faire aux autres ce que votre cœur vous dit de faire ».

Les deux états de *zhong* et de *shu* sont liés. Un passage de la *Doctrine du Milieu* (*Zhong Yong*) évacue toutefois le sens social de ces deux comportements.

Zhong et shu ne sont pas loin de la Voie (le Tao). Ce que vous n'aimez pas que l'on vous fasse, ne le faites pas aux autres, … servez votre père comme vous aimeriez que votre fils vous serve, … servez votre dirigeant comme vous voudriez que vos subordonnés vous servent, … servez votre frère aîné comme vous voudriez que votre frère cadet vous serve, … donnez l'exemple en vous conduisant avec vos amis comme vous voudriez que vos amis se conduisent avec vous.

Ce texte montre clairement que le concept confucianiste « d'altruisme » est bien différent de la compassion prônée par les bouddhistes ou les chrétiens.

Li

Li peut se traduire par « rites ». Il faut préciser que c'est un mot différent du mot *Li* (Principes), étudié ci-dessous, dont il est homophone. Pour Confucius, les rites ne sont pas de simples répétitions de certaines cérémonies mais font partie de la vie quotidienne. Confucius pensait que les rites étaient ce qui différenciait les êtres humains des animaux. On peut aussi traduire *Li* par « convenance » ; lorsque chacun assume le rôle qui est le sien dans la famille et la société, cela se traduit par certains rites. Bien qu'à première vue cette idée puisse paraître étrange à un Occidental, il n'en est pas moins vrai que nous observons des rites dans notre vie quotidienne, comme de serrer la main à quelqu'un que nous rencontrons.

Li, ou les rites, étaient considérés comme une partie très formelle et très importante réservée à ceux qui vivaient une vie d'être humain. En fait, on décrit *li* comme l'essence d'une vie humaine en bonne harmonie avec les autres. Selon Bockover :

De façon plus importante, li est relationnel dans le sens où il fournit des schémas de comportement avec les autres qui sont aussi essentiels pour définir la personne[17].

Ames insiste sur la dimension sociale des « rites » dans la culture chinoise.

La position centrale de la pratique des rites dans le confucianisme devient claire lorsqu'on part du présupposé de Confucius qui veut qu'une personne soit irrémédiablement un être social, caractéristique mesurable en termes de la qualité des relations qu'elle est capable d'entretenir avec les autres. C'est la pratique des rites, dans leur sens le plus large, qui permet aux gens d'assumer leur rôle et, littéralement, de trouver la place qui leur convient par rapport aux autres. C'est une syntaxe sociale qui permet de communiquer avec les autres et qui, ce faisant, de se positionner comme matrice de la relation[18].

Li et *ren* sont liés de façon indissoluble : *li* représente les modes de conduites effectuées avec le bon esprit, *ren* nous dit ce qu'est ce bon esprit, c'est-à-dire approcher les autres avec empathie. Fingarette écrit :

Ainsi, li et ren sont deux aspects de la même chose. Li dirige notre attention sur le schéma social traditionnel du comportement et des relations, ren dirige notre attention sur la personne comme étant celle qui met en œuvre ce schéma comportemental et qui maintient ces relations[19].

Ce serait une erreur que de croire que Confucius préconisait une adhésion aveugle et systématique à des rites et cérémonies codifiés ; bien au contraire, Confucius disait sans relâche que la signification des rites ne relevait pas du rite même mais du ressenti et de la signification dont on l'investissait.

L'éthique, la société et l'État chez Confucius

Une caractéristique importante de l'éthique confucianiste est aussi l'idée que la conduite éthique individuelle influence la famille, la société et l'État, et inversement. Cet extrait de Confucius montre à quel point la conduite individuelle et l'ordre social sont intimement liés.

Les anciens rois ont commencé par imposer des règles au gouvernement de l'État.
À cette fin, ils ont commencé par mettre de l'ordre dans sa famille.
À cette fin, ils ont commencé par imposer des règles à leur propre personne.
À cette fin, ils ont commencé par contrôler leurs émotions.
À cette fin, ils ont commencé par maîtriser leurs désirs.
À cette fin, ils ont commencé par aiguiser leur savoir.
À cette fin, ils ont commencé par pénétrer la nature des choses.
Ceci étant fait, leurs désirs étaient maîtrisés.
Ceci étant fait, leurs émotions étaient contrôlées.
Ceci étant fait, eux-mêmes suivaient des règles.
Ceci étant fait, ils avaient mis de l'ordre dans leur famille.
Ceci étant fait, l'État était bien gouverné.
L'Empire a donc pu jouir de la paix (Tai Ping).
Ainsi, de l'Empereur au plus humble de ses sujets, chacun doit gérer correctement sa conduite[20].

Les figures 15.6 et 15.7 illustrent ce concept.

Avec le temps, Confucius a codifié de façon très rigide toutes les zones de la conduite humaine dans la famille, la société et l'État, de sorte que chaque personne devait se comporter selon des règles rigides et chaque personne devait assumer son propre rôle dans la famille et la société. Par exemple, voici quelles étaient les règles de conduite éthique énoncées par Zhu Xi (1130-1200) :

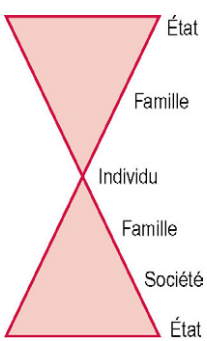


Figure 15.6 Relations entre l'individu, la famille, la société et l'État.

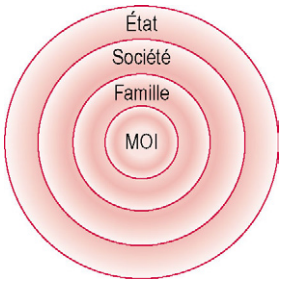


Figure 15.7 Relations entre le moi, la famille, la société et l'État.

Entre les parents et les enfants, il doit y avoir de l'amour.
Entre l'empereur et ses sujets, il doit y avoir un sens juste du devoir.
Entre les époux et les épouses, il doit y avoir séparation des tâches.
Entre les plus jeunes et les plus âgés, il doit y avoir ordre et harmonie.
Entre amis, il doit y avoir confiance mutuelle[21].

Il explique plus loin comment on peut y arriver :

Les engagements envers les autres doivent reposer sur la loyauté et l'honnêteté.
La conduite de chacun doit reposer sur le sérieux et l'attention.
Une personne doit maîtriser sa colère et limiter ses désirs.
Une personne doit corriger ses fautes et s'appliquer à faire le bien[22].

La citation qui suit, venant d'un penseur confucianiste et relayée par Needham, est probablement la meilleure illustration de combien la théorie de la médecine chinoise sur les Organes Internes, vus comme des « ministres », reflète la vision néoconfucianiste de l'éthique personnelle quant au rôle que chacun doit assumer et quant à la société et au gouvernement. Ko Hong, dans *Bao Pu Zi*¸ dit :

Ainsi, le corps de la personne est l'image de l'État. Le thorax et l'abdomen correspondent aux palais (organes Yin) et aux fonctions (organes Yang). Les quatre membres correspondent aux frontières et aux délimitations. Les différentes os et tendons correspondent aux distinctions des officiels héréditaires. Les pores de la chair correspondent aux quatre voies principales. L'Esprit [shen] correspond au prince. Le sang correspond aux ministres et le Qi au peuple. Ainsi, on voit que celui qui peut gouverner son corps peut gouverner un royaume. Aimant son peuple, il apportera la paix au pays ; nourrissant son Qi, il protégera son propre corps. Si le peuple est aliéné, le pays est perdu ; si le Qi est épuisé, le corps meurt[23].

Unschuld confirme que le confucianisme a très tôt, sous la dynastie des Han, influencé la médecine chinoise.

Au cours des trois derniers siècles avant l'ère commune, des auteurs inconnus ont commencé à élaborer un système de guérison dont les principes théoriques correspondaient fortement à l'ordre social et politique prôné pendant ce même temps par l'idéologie politique de Confucius. En conséquence, ce système de guérison dépendait constamment des intérêts et du sort du confucianisme lui-même. Avec l'avènement, par l'Empereur Wu, du confucianisme comme doctrine politique officielle, les fondements théoriques de cette idéologie de l'époque des Han sont restés fixés pour une longue période[24].

!

Sous l'influence confucianiste, la médecine chinoise a comparé les Organes Internes aux ministres d'un gouvernement et la physiologie du corps à l'administration de ce gouvernement.

De nombreux chapitres du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* montrent clairement cette influence confucianiste venue des derniers siècles au cours desquels le confucianisme était l'orthodoxie. Regardons les deux affirmations suivantes que cite Unschuld. La première est de l'érudit confucianiste Xun Xi : *Le vrai dirigeant commence par mettre l'État en ordre alors que l'ordre est déjà établi. Il n'attend pas que des insurrections se soient déjà levées.* La seconde affirmation vient du chapitre 1 du *Nei Jing* : *Les sages ne menacent pas ceux qui sont déjà tombés malades mais plutôt ceux qui ne sont pas encore malades. Ils ne mettent pas de l'ordre dans leur État lorsque la révolte gronde mais avant qu'une insurrection ne survienne*[25]. Ces deux citations montrent clairement la forte influence que le confucianisme a exercée sur le concept de santé en médecine chinoise et l'assimilation des Organes Internes aux ministres d'un gouvernement.

On trouve la même chose au chapitre 29 de *L'Axe spirituel*, qui dit :

Gouverner le peuple ou son propre corps, gouverner par-ci ou par-là, gouverner à grande ou à petite échelle, gouverner l'État ou la famille, rien de ceci n'a jamais été possible sans suivre des règles [ni, se rebeller*]. Ce n'est qu'en suivant les règles [shun,* se conformer*] qu'on peut atteindre le succès. « Suivre les règles » [shun] ne consiste pas seulement à suivre [shun] le Qi et les méridiens Yin et Yang ou à combattre [ni] leur contresens ; cela s'applique aussi à la population entière dont il faut suivre la volonté [zhi]*[26].

Le commentaire intitulé *Explication du Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, écrit par Yang Shang Shan (581-618), sous la dynastie de Sui, commente cet extrait :

La Voie [le Tao] *qui concerne l'État, la famille et leur corps a des Li [principes] pour chacun. Il n'est pas possible de faire régner l'ordre dans son propre corps sans suivre ces Li. La raison pour laquelle il faut enquêter dans toutes ces situations est qu'il faut trouver quels sont les Li de chacune et s'y conformer*[27].

À la fois l'extrait du chapitre 29 de *L'Axe spirituel* et le commentaire de Yang Shang Shan reflètent clairement et à plusieurs titres la pensée confucianiste. Tout d'abord, on y trouve le concept confucianiste de l'équivalence entre le corps, la famille et l'État tout entier. « L'ordre » dans le corps est à l'image de l'ordre dans la famille et dans l'État tout entier, et inversement.

Ensuite, il y a un accent fort mis sur l'idée qu'il faut « se conformer » ou « suivre les règles » (*shun*) et sur son contraire, « se rebeller » ou « ne pas suivre les règles » (*ni*). Comme nous l'avons vu, ces deux expressions servent en médecine chinoise à désigner le « Qi rebelle » (*ni*) ou le Qi qui circule dans le bon sens (*shun*). Enfin, cet extrait reflète l'idée confucianiste qu'il faut « gouverner » le corps comme on gouverne la famille ou l'État. Comme nous l'avons vu plus haut, cette idée vient aussi de la pensée de l'École Légaliste.

À partir de la dynastie des Song, le néoconfucianisme a encouragé une forme stricte de gouvernement autoritariste avec l'établissement d'une censure, d'un contrôle de la pensée et d'autres caractéristiques autoritaristes. À l'époque des Ming et des Qing, l'accusation d'hétérodoxie (*bu jing*) véhiculée par les autorités a été une excuse facile pour se débarrasser d'opposants politiques et autres personnes dont les idées étaient considérées comme dangereuses pour la sécurité de l'État, exactement comme sous le régime communiste. Ainsi, le marxisme, loin d'être l'antithèse du confucianisme, s'est parfaitement greffé sur cette doctrine pour poursuivre l'assujettissement politique du peuple chinois qui avait commencé avec le néoconfucianisme. En fait, je dirais que l'idéologie marxiste et la structure administrative, politique et sociale du communisme est la continuité logique et la plus cohérente de la tradition néoconfucianiste.

!

Le marxisme, loin d'être l'antithèse du confucianisme, s'est parfaitement greffé sur cette doctrine pour poursuivre l'assujettissement politique du peuple chinois qui avait commencé avec le néoconfucianisme. En fait, je dirais que l'idéologie marxiste et la structure administrative, politique et sociale du communisme est la continuité logique et la plus cohérente de la tradition néoconfucianiste.

Sous la dynastie des Yuan, le bouddhisme a connu une renaissance, mais sous la dynastie des Ming, c'est le néoconfucianisme (et surtout la philosophie de Zhu Xi) qui est devenu l'idéologie dominante incontestée. Les autorités en sont venues à trouver suspecte toute pensée qui ne relevait pas du néoconfucianisme et, à des moments divers, à exercer une censure et prendre des mesures pour contrôler la pensée. À la fin de la dynastie de Ming, l'État était devenu très tyrannique.

La morale de Confucius et sa conception de la famille et de la société sont bien différentes de celles du taoïsme. Les taoïstes ne croyaient pas en l'observance des règles mais en la spontanéité, l'accord avec la nature et la non action (*wu wei*). Graham écrit :

Le taoïsme représente tout ce qui est spontané, créatif, personnel et non conventionnel dans la société chinoise. Le confucianisme représente tout ce qui est contrôlé, prosaïque, public et conventionnel[28].

L'extrait ci-dessous, dû à Chuang Zi, est un rejet on ne peut plus absolu des vues éthiques confucianistes sur la famille et la société :

Votre vie n'est pas votre propriété ; c'est l'harmonie entre les forces que vous ont accordées pour un temps le Ciel et la Terre. Votre nature et le destin ne sont pas votre propriété ; ils sont ce que vous ont réservé le Ciel et la Terre. Ainsi, vous voyagez sans savoir où vous allez, restez sans connaître ce à quoi vous vous accrochez, êtes nourris sans savoir comment. Vous êtes le souffle du Ciel et de la Terre, souffle qui va et vient ; comment pourriez-vous jamais le posséder[29] *?*

LE NÉOCONFUCIANISME

Le mot « néoconfucianisme » est un terme occidental jamais utilisé en Chine, que ce soit à son époque ou plus tard. En gros, il indique les nouvelles écoles du confucianisme qui se sont développées sous les dynasties des Song et des Ming (surtout sous les Song) et qui reposent sur une inclusion de concepts bouddhistes et taoïstes dans le confucianisme. C'est à cette époque que le confucianisme est passé d'une philosophie essentiellement concernée par l'éthique à une philosophie intéressée par l'ontologie et la métaphysique. Les écoles de pensées dites « néoconfucianistes » sont en réalité au nombre de trois : l'École des Principes (*Li*), l'École de l'Esprit (*Xin*) et l'École des Noms (*Ming*).

Pour combattre les théories bouddhistes sur l'impermanence et la vacuité, le néoconfucianisme a construit une nouvelle philosophie reposant sur le confucianisme. Les initiateurs de cette nouvelle philosophie ont dû élaborer un système englobant une cosmologie capable de rendre compte de la création de l'Univers, une éthique considérant l'humanité comme un tout et affirmant la valeur de l'effort humain, et une épistémologie capable d'expliquer les fondements du savoir.

Les graines de ce mouvement ont été semées par Han Yu, sous la dynastie des Tang, et se sont développées sous la dynastie de Song grâce à Zhou Dun Yi, les frères Cheng, Zhang Zai et surtout Zhu Xi.

Zhou Dun Yi (1017-1073) fut le premier représentant de la philosophie cosmologique, l'auteur du célèbre diagramme du *Tai Ji* qui a suscité de nombreuses discussions au sein des néoconfucianistes plus tardifs. Le néoconfucianisme a ensuite décliné et son influence a périclité vers la fin de la dynastie des Qing, mais il est resté l'idéologie dominante en Chine jusqu'en 1949 (et je dirais même au-delà) du fait de l'inertie. Le néoconfucianisme a donc dominé la pensée, la société, la politique, l'éthique et la médecine chinoises pendant 1000 ans (et le confucianisme pendant 2000 ans).

Sous la dynastie des Yuan, le bouddhisme a connu un renouveau et les philosophes confucianistes ont eu bien du mal à créer une nouvelle philosophie complète capable de rivaliser avec le bouddhisme. Avec la dynastie des Ming, le néoconfucianisme (et surtout la philosophie de Zhu Xi) a été consacré comme l'idéologie dominante incontestée. Les autorités en sont venues à trouver suspecte tout pensée qui ne relevait pas du néoconfucianisme et, à des moments divers, à exercer une censure et à prendre des mesures pour contrôler la pensée.

Dans les années qui suivirent, le gouvernement, sous la dynastie des Ming, est devenu tyrannique. Favorisés par le gouvernement, les principes confucianistes ont commencé à infiltrer la vie quotidienne des gens. La séparation des sexes a vu le jour et l'isolement des femmes est devenu réalité. La chasteté des femmes a été

érigée en véritable culte, le remariage des veuves était l'objet d'opprobre (ce qui est toujours le cas actuellement) et le divorce considéré comme un déshonneur pour la femme, quel qu'en soit le motif.

Il est intéressant de voir qu'alors que les hommes, de façon générale, s'intéressaient de manière égale au confucianisme, au taoïsme et au bouddhisme, les femmes avaient un penchant pour le bouddhisme. Le crédo du bouddhisme était l'amour et la compassion universels, il prêchait l'égalité de tous les êtres, et répondait aux aspirations spirituelles des femmes. Ses cérémonies éblouissantes, centrées autour de nombreuses divinités féminines magnifiques, comme Guan Yin, la déesse de la compassion qui aidait les personnes en détresse et donnait des enfants aux femmes stériles, amenaient de la couleur dans une vie quotidienne relativement monotone.

Le néoconfucianisme a eu une profonde influence sur la médecine chinoise, plus importante, d'après moi, que celle exercée par le taoïsme. Lorsqu'on lit le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, il faut se garder de penser que la référence au « Tao » est toujours la marque de l'influence du taoïsme. Il est très clair que Confucius et tous les autres penseurs confucianistes (et surtout les néoconfucianistes) parlent du Tao. En fait, même les légalistes parlent du Tao.

Par exemple, le néoconfucianiste Wang ming Sheng (1722-1798) dit que *« les textes classiques servent à comprendre le Tao*[30] *»*. Dai Zhen affirme que *« les textes classiques montrent le chemin du Tao*[31] *»*. Ng dit de façon très explicite : *« le Tao que Wang et Dai célèbrent et recherchent n'était pas le Tao des bouddhistes ou des taoïstes ; c'était le même Tao confucianiste que les Song et les Ming vénéraient*[32]*»*.

Pour chacune de ces écoles, le terme « Tao » revêt des connotations différentes. Pour les taoïstes, le « Tao » est le Tao, c'est-à-dire une force ou un principe insondable qui régit l'univers sans effort et sans difficulté. Pour les confucianistes, le Tao est synonyme de *ren*. Pour les néoconfucianistes, le Tao est synonyme de *Li* (Principes), pour les légalistes, le Tao est l'origine des lois destinées à gouverner l'État. Voilà ce que dit un passage d'un texte de Ma Wang Dui, d'inspiration légaliste : *« C'est grâce au Tao que la loi prend corps »*[33]. C'est une affirmation qui n'a absolument rien de taoïste mais qui emploie néanmoins le mot « Tao ».

L'influence de la pensée néoconfucianiste dans le champ des émotions est présentée plus bas. Outre cela, on trouve de nombreux exemples de superposition de la vision confucianiste et de concepts de médecine chinoise, comme on le verra plus loin.

Comme nous le savons, le confucianisme se préoccupait de l'établissement de règles d'éthique et de conduite claires destinées à apporter l'harmonie au sein de l'individu, de la famille, de la société et de l'État. Chaque individu devait se conformer aux principes de bienveillance (*ren*), de correction (*yi*), de principe (*li*), d'altruisme (*shun*), d'honnêteté (*zhong*) et de sagesse (*zhi*) afin que l'harmonie règne à chaque niveau de la société. En fait, l'empereur lui-même, et donc les officiels du gouvernement, devaient respecter ces mêmes règles et leur conduite avait une influence sur la société toute entière. Parfois, on attribuait même les calamités naturelles à l'empereur, soupçonnant qu'il n'avait pas respecté « le mandat du Ciel ».

On retrouve fortement cette vision dans la médecine chinoise, dans laquelle les Organes Internes sont comparés aux officiels du gouvernement régis par un empereur qui prend la forme du Cœur. Chaque organe interne est comparé à un Ministre et la santé dépend d'une bonne « gouvernance » des Organes Internes. La mauvaise santé n'est pas tant un problème médical qu'un problème éthique né de ce que la personne ne s'est pas conformée aux règles de conduite.

Il est également intéressant de noter qu'une grande partie du vocabulaire de l'acupuncture est influencée par la métaphore des systèmes d'irrigation de l'eau. Par exemple, les méridiens principaux sont comparés à des canaux et les huit merveilleux vaisseaux à des réservoirs ou des lacs qui absorbent l'excédant d'eau des canaux en cas de fortes pluies. Le Réchauffeur Inférieur est un « fossé d'irrigation ».

Cette métaphore reflète probablement le fait que, dans la Chine ancienne, les systèmes d'irrigation les plus vastes étaient sous le contrôle direct du gouvernement central. On retrouve cette métaphore dans la médecine chinoise, qui a son empereur (le Cœur) et ses 11 ministres.

Cette idée est absolument flagrante dans les écrits de Dong Zhong Shu (179-104 AEC), érudit confucianiste qui a activement critiqué et combattu les modes de gouvernement et de leadership inspirés du taoïsme. Le parallèle entre de la vision du corps et de l'esprit en médecine chinoise et la vision d'un gouvernement politique confucianiste est visible dans ces lignes écrites par Dong :

L'ordonnance du Ciel s'appelle un Mandat et celui-ci ne peut être exercé que par les sages. La caractéristique naturelle des

êtres humains s'appelle la nature humaine (Xing 性) et celle-ci ne peut être mise en œuvre que par une éducation et une transformation morales. Les désirs humains s'appellent des émotions (qing) et ceux-ci ne peuvent être régulés que par l'institution et les lois. C'est pourquoi le souverain humain reçoit avec soin l'intention du Ciel, afin de pouvoir se conformer à son Mandat. Ici bas, il s'efforce d'éduquer et de transformer les normes de la loi et des institutions, faisant la différence entre les ordres supérieurs et inférieurs de la société pour écarter le désir. S'il réalise ces trois objectifs, il va pouvoir établir la base fondamentale[34].

Soit dit en passant, C'est Dong Zhong Shu qui, en 139 AEC, a suggéré à l'empereur Wu (141-87 AEC) de démanteler et de proscrire les autres écoles de pensée (les « cent écoles ») en faveur du confucianisme. Sa proposition a été grandement appréciée par l'empereur, même si elle n'a pas été totalement appliquée avant le règne de l'empereur Yuan (48-33 AEC), qui a déclaré le confucianisme comme idéologie officielle de la Chine impériale, et qui l'est resté jusqu'en 1911 (et d'après moi, bien au-delà).

Il y a des écrits qui montrent comment les confucianistes ont mis l'accent sur l'éthique dans toute chose, même dans le Qi, le Yin et le Yang, et les Cinq Éléments. Par exemple, Zhu Xi parle souvent de « bon Qi » et de « mauvais Qi », et il investi directement le Qi de qualités morales. Il parle aussi de « Qi vicieux » et de « Qi maléfique »[35].

Quant au Yin et au Yang, même eux étaient aussi investis de qualités morales, les caractéristiques « bonne », « vertueuse » ou « noble » étant attribuées au Yang, et « mauvaise », « nuisible » et « modeste » au caractéristiques du Yin leur correspondant. Par exemple, Cheng Hao dit : *« Tout existe avec son opposé. Le Yin a le Yang comme contrepartie. Le bon a le mal comme entité qui s'oppose à lui. Lorsque le Yang croît, le Yin décline. Lorsque le bien croît, le mal diminue »*[36]. Bien évidemment, la philosophie du Yin et du Yang élaborée par Zou Wen lors de la période des Royaumes Combattants était une philosophie naturaliste qui n'avait rien à voir avec des considérations éthiques[37].

Zhu Xi attribuait aussi des qualités morales aux Cinq Éléments, répertoriant Cinq Vertus qui leur correspondaient, à savoir :

- Bois : bienveillance (*ren*),
- Feu : principe (*li*),
- Métal : correction (*yi*),
- Eau : sagesse (*zhi*),
- Terre : confiance (*xin*)[38].

!

Sous l'influence du néoconfucianisme, il y a eu une superposition arbitraire des idées de Confucius et des idées de la médecine chinoise ancienne.

Bien évidemment les Cinq Éléments sont une philosophie de la Nature qui explique les phénomènes naturels ; lui superposer une dimension éthique est donc totalement arbitraire.

Les érudits confucianistes ont donné une interprétation confucianiste aux concepts de la médecine chinoise qui, développée par l'École du Yin et du Yang, n'a absolument rien à voir avec des considérations éthiques que l'on retrouve très tôt dans l'histoire de la médecine chinoise. Par exemple, l'érudit confucianiste Lu Jia (206-180 AEC) disait du Yin et du Yang :

Le Yang Qi est produit par la bienveillance (ren) et la régulation du Yin vient de la correction (yi), le Ciel et la Terre se rejoignent dans la bienveillance, les huit trigrammes se suivent avec correction[39].

La nature humaine (*Xing*)

Le concept de nature humaine est central dans les préoccupations des néoconfucianistes. Pour eux, la nature humaine est ce qui nous définit comme êtres humains ; c'est la nature pure qui fait partie du « Ciel » (*Tian*), gardant à l'esprit la nature essentiellement immanente et non transcendantale du Ciel (voir plus haut).

Les confucianistes distinguent deux types de nature humaine : l'une est la « nature humaine Ciel-Terre » (*tian di zhi xing*) qui, en tant que manifestation du Principe (*Li*) est fondamentalement bonne, l'autre est l'Esprit humain (*ren xin*), enclin à faire des erreurs. Cela s'explique par le fait que, chez les êtres humains, la nature humaine est influencée par la nature du Qi et que ce sont les variations de la qualité du Qi des êtres humains qui rendent compte du bien et du mal.

Ng appelle le premier type « nature humaine antérieure » et le second « nature humaine postérieure », et dit :

Certains reçoivent un Qi pur, clair et brillant alors que d'autres reçoivent un Qi impur, trouble et nébuleux. Ce n'est que dans le règne du Qi que le mal naît. La nature humaine antérieure est toujours bonne ; la nature humaine postérieure est dépositaire à la fois du bien et du mal[40].

Les confucianistes voient la nature humaine comme essentiellement pure et sans tache. Les émotions sont des facteurs perturbateurs qui obscurcissent notre nature humaine et qui, en vérité, nous la font perdre.

Le grand philosophe néoconfucianiste Zhang Zai (1020-1077) dit :

Le terme Xing [nature humaine] *vient de l'association du Vide (Xu) et du Qi. Là où est la forme, il y a nature physique. Il faut retourner à la bonté de la nature céleste pour que la nature du Ciel et de la Terre puisse être préservée. Ainsi, la nature physique est celle à laquelle le sage refuse de s'attacher. Le mal ne fait pas partie de la nature de l'homme, il dépend du fait que celui-ci retourne ou non à la nature céleste. La nature du Ciel dans la nature d'un être humain est véritablement comme la nature de l'eau et de la glace. Bien que geler et dégeler soient deux choses différentes, leur nature est la même*[41].

Le concept même d'Esprit est intimement lié à celui de nature humaine (bien qu'ils ne coïncident pas l'un avec l'autre). Il faut préciser que dans les citations qui suivent, j'utilise le mot « *Xin* » (Cœur) comme synonyme « d'Esprit ». Zhang Zai dit : « *Le nom de l'Esprit (Xin) vient de l'union de la nature (Xing) et de la conscience* »[42]. L'Esprit d'un être humain lui permet de développer sa nature et de participer du « Ciel » ; toutefois, lorsque l'Esprit est obscurci par les émotions, l'homme perd sa nature humaine.

Cheng Hao et Cheng Yi ont tous deux assimilé la nature humaine à *Li* (voir plus bas). Ils considéraient que le *Li* de l'homme reposait dans la nature humaine et que cette dernière était faite des quatre vertus que sont la bienveillance (*ren*), le principe (*li*), la correction (*yi*) et la sagesse (*zhi*). Cheng Yi écrit :

Ce qui est ordonné par le Ciel est le Mandat céleste. Ce qui persiste dans les choses est Li. Ce qui fait la personne est la nature humaine. Ce qui agit comme facteur déterminant chez la personne est l'Esprit (Xin). Lorsque l'Esprit est à l'œuvre, les pensées qui en résultent peuvent être bonnes ou mauvaises. Une fois que l'Esprit a cessé de fonctionner, les pensées qui restent sont l'œuvre des émotions plutôt que de l'Esprit[43].

Li (Le Principe)

Le concept de *Li* est un concept central dans la philosophie néoconfucianiste et plus particulièrement dans la pensée du grand philosophe néoconfucianiste Zhu Xi (1130-1200). Le concept de *Li* occupe une place centrale dans l'ontologie de la pensée néoconfucianiste. Une des avancées de la philosophie, comme nous l'avons vu, a été d'élaborer une ontologie et une épistémologie. Cette entreprise avait pour but premier de combattre la montée de l'influence bouddhiste sur la société et le gouvernement chinois.

Li 理 est, comme c'est le cas généralement des mots chinois, difficile à traduire. Ce mot désigne le « grain » (du bois), la « vérité » ou le « principe ». Les auteurs occidentaux le traduisent généralement par « Principe » ou le laisse non traduit. *Li* est la nature, le principe ou l'essence sous-jacent à toute chose ; il relève de la métaphysique.

Tout est fait de Qi et toute modification dans le monde est due à une transformation du Qi. Mais si toute chose est faite de Qi, qu'est-ce qui fait la différence entre une chose et une autre, surtout entre les espèces ? Si toute chose est faite de Qi, qu'est-ce qui fait que l'être humain est différent d'un rocher ou d'un rhinocéros ? C'est *Li* qui explique cette différence entre les espèces. En dépit de ses infinies variantes chez les êtres humains, variantes qui sont du fait du Qi, chaque être humain porte l'empreinte du *Li* d'un être humain alors qu'un rhinocéros porte l'empreinte du *Li* d'un rhinocéros.

!

Le Qi est responsable des changements de toute chose alors que le *Li* est responsable des différences entre les espèces. Par exemple, le Qi rend compte des infinies variantes entre les individus de l'espèce humaine, mais le *Li* humain est ce qui distingue les êtres humains des singes (ou de tout autre animal). Les êtres humains possèdent le *Li* des êtres humains alors que les singes possèdent le *Li* des singes.

Cheng Yi (1033-1107) écrit :

Chaque chose de l'univers peut se comprendre à la lumière du Principe (Li). Pour toute chose, il doit y avoir une loi qui la régit. Absolument chaque chose doit avoir son propre principe. Toutes les choses ont des principes, comme celui qui veut que le feu soit chaud et celui qui veut que l'eau soit froide[44].

D'une manière typiquement confucianiste (car le confucianisme s'intéresse à l'éthique et à l'ordre social), Cheng Yi a associé *Li* aux relations sociales :

Pour toute chose, il doit y avoir une loi qui la régit. Un père se caractérise par l'amour paternel, un fils par la piété filiale, un dirigeant par la bienveillance, et un sujet par le respect. La moindre chose ou la moindre activité a sa propre

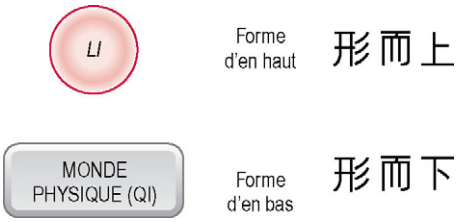


Figure 15.8 Relations entre Li et Qi.

place. Quand chaque chose obtient sa place, il y a la paix, quand elle la perd, il y a le désordre[45].

On dit souvent qu'il manque à la philosophie chinoise la vision métaphysique si typique de la plupart des philosophies occidentales. Cela n'est pas entièrement vrai. Par exemple, Cheng Yi parle d'un monde la « forme d'en haut » (*xing er shang*) comme étant un monde métaphysique, indépendant du monde physique, et d'un monde de la « forme d'en bas » (*xing er xia*) comme étant la forme physique. Il dit que le *Li* appartient au monde de la « forme d'en haut » et le Qi au monde de la « forme d'en bas »[46]. Voir la figure 15.8.

Zhu Xi (1130-1220), le grand philosophe confucianiste, dit :

Ce qui est la forme d'en haut renvoie au Li ; ce qui est la forme d'en bas renvoie aux choses et aux événements. Les choses et les événements peuvent se voir, mais le Li est plus difficile à connaître[47].

Ng dit :

Bien que le Li n'existe pas en l'absence du Qi, ce n'est que dans le royaume du Qi que le mal surgit. Le principe est antérieur au Qi. Ainsi, le monde métaphysique Li-Qi est animé par un sens de dualité[48].

Des dissensions sont toutefois apparues sur ce sujet. Par exemple, Liu Zong Zhou dit : « *Le Li est le principe du Qi et il n'est absolument pas antérieur au Qi ni en dehors du Qi* »[49]. Liu Guang Di affirme : « *Le Li n'est pas une entité séparée qui dépend du Qi pour exister ou qui se greffe au Qi pour fonctionner* »[50]. Il dit aussi tout simplement : « *Le Li est le Qi et le Qi est le Li* »[51].

!

La philosophie chinoise a bel et bien élaboré une métaphysique comportant un dualisme entre métaphysique et physique. Le *Li* est la « forme d'en haut » et les choses sont la « forme d'en bas ».

Zhu Xi a détaillé la relation entre le *Li* et le Qi, et il dit :

Avant le Ciel et la Terre, il n'y avait que le Principe (Li). Comme il y avait ce principe, ce Ciel et cette Terre ont alors pu naître. En l'absence de ce Principe, il n'y aurait ni Ciel ni Terre, ni hommes ni choses ; rien de tout cela n'aurait eu quelque chose pour les contenir. Comme il y a le Principe, il y a le Qi qui règne partout, qui fait se développer et qui nourrit les myriades de choses[52].

Il écrit aussi :

Ce n'est qu'après l'apparition du Principe qu'il peut y avoir le Qi. Lorsque le Qi est là, le Principe a un endroit où s'installer. Qu'elles soient aussi grandes que le Ciel et la Terre ou aussi petites que des fourmis, c'est le processus grâce auquel toutes les choses sont produites[53].

On peut dire que dans une perspective kantienne, le *Li* relève du monde des noumènes et le Qi du monde des phénomènes. Ce dualisme a amené certains philosophes à mettre sur le même plan la philosophie de Zhu Xi et celles de Platon et d'Aristote, ce que Needham conteste, expliquant :

Je crois que le Li n'était pas métaphysique au sens strict, comme l'étaient les idées chez Platon ou les formes chez Aristote, mais plutôt des champs organisationnels invisibles ou des forces existant à tous les niveaux dans le monde naturel. ... Il faut essayer de réévaluer la philosophie de Zhu Xi à la lumière de la philosophie de l'organisme[54].

La dualité entre un monde métaphysique et un monde physique semble néanmoins claire dans ce texte de Zhu Xi :

Qu'est-ce qui est premier, le Li ou le Qi ? Le Li n'est pas séparable du Qi. Toutefois, le Li relève de ce qui est la forme d'en haut alors que le Qi relève de ce qui est la forme d'en bas. Ainsi, en termes de ce que sont la forme d'en haut et la forme d'en bas, comment peut-il ne pas y avoir un avant et un après ? Qu'en est-il de votre affirmation que le Li doit être premier et que le Qi vient après ? Fondamentalement, on ne peut pas les envisager en termes d'antériorité et de postériorité. Mais s'il est nécessaire de trouver leur origine, force est d'admettre que le Li est premier[55].

Ainsi, selon Huang Siu-chi, le *Li* est universel, transcendant, immuable, hors du temps et de l'espace, alors que le Qi est spécifique, immanent, changeant sans arrêt et soumis à des limites temporelles et spatiales[56]. Le Qi est l'actualisation et la manifestation du *Li* dans chaque chose.

Toutefois, certains philosophes ont contesté cette position et prôné une vision unifiée de l'univers. Par exemple,

Wang Yang Ming (1472-1529) estimait qu'il n'y avait qu'un seul niveau de réalité et non, comme Zhu Xi le prétendait une « forme d'en haut » et une « forme d'en bas ». Wang affirmait qu'il n'y avait pas de différence entre que ce qui était en haut et ce qui était en bas, et que l'Esprit et le Principe ne faisaient qu'un. Wang écrivait :

L'Esprit et le Principe sont une même chose. La substance de l'Esprit est la nature humaine et c'est la même chose que le Principe. Par conséquent, comme il y a l'Esprit de piété filiale, il y a le principe de piété filiale. S'il n'y a pas d'Esprit de piété filiale, il n'y a de principe de piété filiale[57].

Avec Dai Dong Yuan (1728-1777), de la dynastie des Qing, la discussion revient à son point de départ car ce philosophe donne une vision sans aucun doute « matérialiste » du *Li*. Dai Dong Yuan affirme qu'il n'y a pas de différence entre le *Li* et le Qi. Il critique le dualisme d'un *Li* métaphysique et d'un Qi physique. La notion de *Li* comme réalité cosmique ultime des écoles précédentes est désormais vu par Dai Dong Yuan en termes de *tiao-li*, c'est-à-dire de principe ou schéma ordonné qui constitue la fibre de chaque chose physique.

LE CONCEPT DE MOI DANS LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE ET DANS LA PHILOSOPHIE CHINOISE

Le concept de moi est différent dans la philosophie occidentale et dans la philosophie chinoise et pose la question de savoir comment interpréter la façon dont la médecine chinoise envisage les émotions. Il faut faire très attention à ne pas allouer à la médecine chinoise (et à la philosophie chinoise) une vision psychologique qu'elle n'a jamais eu.

Lau et Ames ont étudié les différences entre le moi de la philosophie occidentale et le moi de la philosophie chinoise. Ils écrivent :

Si les notions occidentales de « moi » sont typiquement conçues en termes de conscience et de volonté ou de raison autonome, ce moi ne peut que renvoyer à une conscience individuelle en relation avec elle-même. Le moi, autrement dit, est conscience de soi. Mais la conscience de soi exige que le sujet soit capable d'objectiver ses pensées, ses sentiments, etc. Une hyper-conscience de soi est une de ces inventions modernes occidentales qui ne jouent aucun rôle dans l'intérêt chinois classique porté au développement personnel[58].

Dans cet extrait, Lau et Ames disent avec raison que « l'hyper-conscience de soi est une invention moderne occidentale ». Effectivement, le concept d'un moi individuel, autonome, tourné vers l'intérieur et d'une vie intérieure est un concept qui est né en Occident au cours de nombreux siècles, de Platon à Freud et à Jung. Comme Taylor le dit : « *Notre sens moderne du moi est lié à un certain sens de l'intériorité, voir même constitué par celui-ci* »[59].

Selon Taylor, la notion occidentale de moi est indissociablement liée à un sens de l'intériorité. Il dit :

Dans notre langage de compréhension de nous-mêmes, l'opposition intérieur-extérieur joue un rôle important. Nous pensons à nos pensées, nos idées et nos sentiments comme étant à « l'intérieur » de nous-mêmes. Lorsqu'une constellation donnée du moi, de sources morales et de localisation est la nôtre, cela signifie qu'elle est celle que nous expérimentons, de l'intérieur, et avec laquelle nous envisageons notre situation morale[60].

Taylor poursuit : *Nous pensons que nos pensées, nos sentiments et nos idées sont à « l'intérieur » de nous alors que les objets du monde auxquels ces états mentaux se rapportent sont à « l'extérieur »*[61]. Comme le dit cet auteur, « *nous sommes des créatures ayant des profondeurs internes, des zones intérieures partiellement inexplorées et ténébreuses* »[62].

Le concept occidental de moi s'est développé au cours des siècles, surtout à partir de Platon. Plus tard, les penseurs chrétiens ont contribué à la formation du concept de moi. Taylor écrit : « *C'est à peine exagérer que de dire que c'est St Augustin qui a introduit l'intériorité d'une réflexivité radicale et l'a léguée à la tradition de pensée occidentale* »[63]. Des penseurs chrétiens ont élaboré le concept de moi en relation avec Dieu. L'objectif de St Augustin était de montrer qu'on peut trouver Dieu non seulement dans le monde mais, ce qui est plus important, dans le fondement même de la personne. Dieu se trouve dans l'intimité de la présence à soi. Dans la doctrine chrétienne, le moi intérieur est alors doté d'un nouveau statut parce qu'il représente l'espace dans lequel on peut rencontrer Dieu.

Une définition de la conscience et donc du moi donnée par Damasio est une bonne illustration des concepts occidentaux de moi et de comment ils s'écartent des concepts confucianistes du moi. Damasio dit : « *La conscience est entièrement privée, c'est un phénomène à la première personne qui survient comme faisant partie de la sphère privée, de première personne, que nous appelons l'esprit* »[64]. L'utilisation par deux fois du mot « privé » est une illustration intéressante du concept occidental de moi privé et individuel, tourné vers l'intérieur.

Aucun penseur confucianiste n'adhérerait à l'affirmation ci-dessus comme étant une description de la conscience ou du moi car, pour la philosophie confucianiste, le moi est le résultat d'une construction sociale.

La définition de Damasio de la *conscience centrale* et de la *conscience étendue* montre des similitudes intéressantes avec la médecine chinoise. Il appelle *conscience centrale* celle qui donne à la personne le sens du moi en un lieu donné et à un moment donné, c'est-à-dire ici et maintenant. Le champ d'action du cœur de la conscience est ici et maintenant. On est proche de la fonction de l'Âme Corporelle.

Il appelle conscience étendue la conscience qui donne à « *l'organisme un sens élaboré du moi et place la personne à un point de sa propre histoire, enrichie de la conscience de son passé et de son possible futur* »[65]. C'est une fonction de l'Esprit (le *Shen* du Cœur) en médecine chinoise.

Ces deux formes de conscience correspondent à deux types de moi, le *moi central* et ce que Damasio appelle le *moi autobiographique*, qu'il décrit ainsi :

Le moi autobiographique dépend de la réminiscence systématique de situations dans lesquelles la conscience centrale a été impliquée dans le connu, savoir de qui vous êtes né, où, quand, vos goûts et vos dégoûts, la façon dont vous réagissez généralement à un problème ou un conflit, etc[66].

Là encore, le moi central correspond à l'Âme Corporelle (*Po*) alors que le moi autobiographique correspond à l'Esprit du Cœur (*Shen*).

Selon Taylor, l'individualisme moderne repose sur les deux piliers de l'*indépendance* du moi et de la *spécificité* du moi, deux concepts totalement étrangers à la vision que Confucius avait du moi[67].

Le confucianisme voit le moi comme une partie indissoluble de la société, dénué de l'individualité typique des sociétés occidentales. Jones dit :

Traditionnellement, les Chinois ont considéré la société comme étant la source de caractéristiques délimitant l'individu. En conséquence, la société devient le dépositaire des valeurs des ancêtres décédés et n'est pas vue comme un lieu d'actualisation du potentiel humain comme c'est le cas en Occident. De façon typique, les Occidentaux vont mettre au premier plan leur individualité et au second plan leur appartenance à une communauté. Les Chinois ont plutôt tendance à inverser les choses[68].

Ames dit :

Dans le modèle confucianiste de relations constitutives, nous ne sommes pas des individus rassemblés en une communauté mais c'est plutôt parce que nous nous rassemblons effectivement en une communauté que nous devenons des individus distincts[69].

Suleski écrit :

En mettant l'accent sur les rôles sociaux joués par les individus, Mencius (philosophe confucianiste important) détourne l'attention du développement d'une croissance émotionnelle intérieure de la personne. Pour Mencius, la conduite correcte manifestée dans les rôles sociaux visibles était importante car c'était la façon la plus claire que l'individu avait d'exprimer sa maturité intérieure[70].

Crabbe dresse la liste des neuf attributs du moi et il est intéressant de constater que, dans cette liste, ils sont presque tous diamétralement opposés à la vision confucianiste du moi. Les neuf attributs que Crabbe accorde au moi sont les suivants[71] :

- le moi est une *chose*,
- le moi est *mental*,
- le moi est *unique*,
- à un moment donné,
- à travers le temps,
- le moi est ontologiquement distinct de ses pensées et de ses expériences,
- le moi est le *sujet des expériences* ; il ressent, pense, décide et choisit de façon consciente,
- on considère le moi comme un *agent*,
- la moi a une *personnalité*.

Le concept chinois de moi est bien différent de celui de l'Occident. Comme Fingarette dit des Analectes de Confucius : « *La métaphore de la vie psychique interne, dans toutes ses ramifications qui nous sont tellement familières, n'est tout simplement pas présente dans les Analectes, pas même sous forme d'une possibilité qui a été écartée* »[72]. Autrement dit, le moi en tant que centre individuel de la conscience en psychologie moderne est très différent du moi en philosophie et en médecine chinoises. En Chine, le moi est une conscience éthique et socialement construite, et le moi introspectif de la philosophie et de la psychologie occidentales ne joue aucun rôle dans la philosophie chinoise. La réalisation personnelle est mesurable en termes de qualité des relations que la personne est capable d'établir[73].

Lau et Ames expliquent clairement quel est le chemin de la réalisation personnelle dans la philosophie chinoise dans le processus qui éclaire le concept de moi en Chine :

Si l'agitation n'est pas mentionnée comme étant essentiellement présente dans l'âme, elle ne peut être qu'une

perturbation des relations *qui constituent le moi dans ses interactions avec les choses extérieures. Formulé autrement, si une personne n'est pas en fait composée d'une « âme » essentielle, séparée, mais qu'elle est plutôt vue comme un ensemble dynamique de relations personnelles, sociales et naturelles, l'agitation peut surgir en conséquence d'une mauvaise gestion de ces rôles et relations qui la constituent. Ainsi, l'agitation du cœur et de l'esprit n'est pas étroitement « psychologique » mais relève d'un problème éthique plus vaste*[74].

Hume dit que la raison est esclave des passions. Freud voit dans la psyché individuelle un champ de batailles où s'affrontent le moi, le ça et le surmoi. La principale raison pour laquelle le moi chinois ne présente pas de conflits intérieurs est qu'il n'y a intrinsèquement rien d'intérieur dans le moi. Le moi taoïste est une fonction de ses relations avec le monde. Le moi confucianiste est déterminé par une activité empreinte de déférence (*shu*) guidée par des rôles et des relations structurés par des rites[75].

On peut discuter et dire que la compréhension chinoise du moi n'implique pas une forte notion « d'individualité ». La conception occidentale d'un moi individuel séparé, distinct, et prenant des formes variées est considérée comme un anathème pour les Chinois. Hall et Ames font remarquer que :

Dans le modèle de Confucius, le moi est contextuel ; c'est une conscience partagée du rôle et des relations de chacun. Le moi intérieur et le moi extérieur sont inséparables. Dans ce modèle, la personne est consciente d'elle-même non pas dans le sens où elle capable d'isoler et d'objectiver son moi essentiel, mais dans le sens où elle est consciente d'être un lieu d'observation pour les autres. Le lieu de la conscience de soi n'est pas dans le « je » dissocié du « moi » mais dans la conscience du « moi », ce qui implique une image du moi déterminée par l'estime dans laquelle la communauté nous tient, une image du moi rendue dans le langage par le fait de ne pas perdre la face ou par la honte[76].

Il est intéressant de constater qu'une conséquence de tout cela est que l'on ne parle que très peu des « droits » individuels en philosophie chinoise. Comme le dit Bockover :

En essence, pour Confucius, être une personne, c'est entretenir des relations significatives avec les autres. Ainsi, le cœur de sa philosophie est la dimension interpersonnelle de la vie humaine, qui contraste fortement avec le fort accent que nous mettons sur la relation intra-personnelle de l'individu[77].

Selon Fingarette, Confucius, dans ses écrits, ne mentionne jamais les mots « droits », « choix », « liberté », « autonomie », « individuel » ou « anxiété »[78].

Bockover dit encore :

Mais la notion d'individualité chez Confucius diffère de la notion occidentale traditionnelle d'un moi séparé et autonome. Selon Confucius, la seule individualité de l'être est celle qui est déterminée socialement ; autrement dit, le moi de Confucius est un ensemble de rôles sociaux que l'on incarne de façon idéale et distincte tout au cours de notre vie. Être une personne alors, ou cultiver son moi, revient à acquérir une position ouverte et responsable envers tous les autres en accord avec nos divers rôles sociaux[79].

Fingarette écrit :

Confucius a montré que la nature humaine est commune à tous. Il a ensuite montré que cette nature commune est « cérémoniale ». Pour Confucius, la vie même est une cérémonie sacrée. L'image occidentale centrale du « drame interne » qui se joue sur « la scène intérieure » de l'âme y est totalement absente[80].

Rosemont décrit bien les différences entre le concept de moi confucianiste et le concept de moi occidental. Il dit que dans la philosophie de Confucius, le « je » est en tout premier lieu défini dans le réseau des relations familiales. Si je suis une personne jeune, je suis principalement un *fils*, avec tout ce que cela implique en termes de rôles sociaux ; si je suis plus âgé et marié avec des enfants, « je » suis essentiellement un *père* mais aussi un *fils* par rapport à mes parents, et un *mari*, etc.

Rosemont écrit :

Tout cela est évident, mais il faut remarquer comme cela est différent de l'accent que l'on mettrait sur un moi qui serait un moi individuel, autonome et libre de ses choix. Pour les premiers confucianistes, il ne peut y avoir de moi isolé que l'on pourrait envisager de façon abstraite ; je suis la totalité des rôles que je vis en relation avec des autres spécifiques. Il serait trompeur de dire que je « mets en scène » ou que je « joue » ces rôles car pour Confucius, je suis *ces rôles. Quand tous les rôles ont été spécifiés et leurs interconnections rendues claires, alors je suis pleinement désigné comme personne unique avec bien peu de fils lâches visibles qui pourraient me permettre de tisser un moi libre, autonome et choisi*[81].

Ce qui différencie encore plus le moi de Confucius du moi occidental est que la communauté de relations et des rôle sociaux et familiaux ne s'arrête pas avec la

mort ; le lien avec les parents ne se rompt pas lorsque ceux-ci meurent, si bien que la communauté est celle des vivants et des morts.

Ce qui est unique dans la personne chinoise est immanent et gravé dans un incessant processus de modifications sociales, culturelles et naturelles. Hall et Ames prétendent que ce que Confucius désigne par le « moi » est *ren* 仁, c'est-à-dire « l'humanité » ou la « bienveillance ». C'est une différence cruciale entre le concept de « moi » en psychologie occidentale et en philosophie chinoise (confucianiste).

Ames insiste sur la dimension sociale du « moi » dans la culture chinoise :

La position centrale de la pratique des rites dans le confucianisme est claire si l'on part du présupposé de Confucius qu'une personne est irréductiblement sociale et que sa qualité peut se mesurer à l'aune de la qualité de ses relations. C'est la pratique des rites, au sens le plus large, qui permet à la personne d'assumer ses rôles et, de façon littérale, de trouver la place qui est la sienne par rapport aux autres. C'est une syntaxe sociale qui permet à tous de communiquer avec les autres et, par là même, de se constituer eux-mêmes en matrice de relations[82].

Ames dit que « *pour Confucius, un être humain n'est en rien une sorte « d'être », mais en premier et avant tout un « agir » ou un « faire » humain* »[83]. Il est intéressant de noter que le « développement du moi » de Confucius n'est pas tant tourné vers l'intérieur que « tourné vers l'extérieur », c'est-à-dire en ayant toujours des considérations éthiques à l'esprit. Les confucianistes se souciaient de contrôler le moi et de développer le moi de façon à limiter les frictions avec la famille, le village, le clan, et la société au sens large, et à rendre plus facile l'obéissance aux exigences de l'État[84].

C'est un développement du moi considéré non comme une liberté et un développement individuels comme c'était le cas dans la Grèce antique, mais comme une harmonie et une cohésion sociales. Une telle famille et une telle cohésion sociale étaient aussi assurées par chaque individu assumant son propre rôle et suivant les « rites » corrects. En Chine, il n'y avait rien qui puisse correspondre au sentiment de liberté personnelle de la Grèce antique. Les droits individuels en Chine étaient la « part » que chacun avait des droits de la communauté toute entière, pas une permission de faire ce que chacun avait envie de faire[85]. L'harmonie sociale, et non la liberté individuelle, était le mot d'ordre de la Chine antique (et je dirais même aussi, de la Chine moderne).

La divergence entre les concepts de moi en Occident et en Chine est perceptible dès le début, c'est-à-dire dès le 4e siècle AEC, lorsque le confucianisme s'est développé et que la philosophie grecque était florissante. Nisbett écrit :

Les Grecs [de la Grèce antique] *se percevaient comme des individus dotés de caractéristiques spécifiques, comme éléments distincts des autres au sein de la société, et comme contrôlant leur propre destinée. De la même façon, la philosophie grecque a pris comme unité d'analyse un élément unique (la personne, l'atome, la maison) et a étudié les propriétés de cet élément. La vie sociale en Chine était interdépendante et le mot d'ordre était non pas la liberté mais l'harmonie, l'harmonie entre les hommes et la nature pour les taoïstes, et l'harmonie entre les hommes entre eux pour les confucianistes. C'était la voie* [le Tao] *et non pas la découverte de la vérité qui était le but même de la philosophie. Le philosophe chinois voyait la famille comme des membres en interrelation là où les Grecs ne voyaient qu'un ensemble de personnes avec des caractéristiques indépendantes sans aucune connexion les unes avec les autres*[86].

Le philosophe chinois contemporain Hu Shi dit :

« Dans la philosophie de Confucius, centrée sur l'humain, l'homme ne peut pas exister seul ; toute action doit se faire sous forme d'une interaction entre l'homme et l'homme »[87].

En substance, dans la philosophie de Confucius, c'est le moi qui au centre des relations plutôt qu'une individualité isolable. Comme Tu Wei Ming le dit :

Il y a en fait une autre raison qui fait que le respect des parents est si important dans la société chinoise. Les confucianistes croyaient que le lien d'affection avec nos parents était non seulement biologiquement naturel mais aussi moralement impératif car c'était le premier pas permettant de nous apprécier nous-mêmes non pas de façon isolée mais dans un contexte de communication. C'est pourquoi la capacité à montrer de l'intimité et du respect envers ceux qui nous sont proches est d'une importance vitale pour permettre à l'ego intime et refermé sur lui-même d'acquérir le goût d'un moi ouvert et prêt à communiquer[88].

Tan et Yip confirment que le moi de la philosophie de Confucius est un « centre de relations » dans la famille et la société ; c'est la base du processus d'évolution grâce auquel une personne existe et se développe afin de perfectionner son moi et de mieux servir les autres[89]. En fait, Confucius disait : « *Cultiver sa personne, réguler la famille, gouverner l'État et amener la paix dans le monde* »[90].

Ainsi, le moi confucianiste est un moi relationnel et non individuel. Les confucianistes considéraient le moi comme essentiellement lié à son propre rôle, ayant son expression dans le cadre de la famille et des relations sociales. Confucius disait : *« Laissons le dirigeant être le dirigeant, le ministre le ministre, le père le père et le fils le fils »*[91]. Tan et Yip disent : *« Dans cette relation, les personnes ne sont pas complètement des individus car elles ont peu d'identité individuelle ou d'individualité, et elles n'existent qu'en assumant très consciencieusement les différents rôles qu'on entend les voir jouer »*[92].

Rosemont écrit :

Pour les premiers confucianistes, il ne peut y avoir de moi isolé que l'on pourrait envisager de façon abstraite ; je suis la totalité des rôles que je vis en relation avec des autres spécifiques. ... Pris collectivement, ils tissent pour chacun un schéma unique d'identité personnelle de sorte que si certains de mes rôles changent, les autres vont aussi nécessairement changer, faisant de moi littéralement une personne différente[93].

Une autre différence importante dans le concept du moi en Orient et en Occident est la relation entre le corps et l'esprit ; en Chine, cette dichotomie entre le corps et l'esprit n'a jamais existé.

Gernet écrit ;

Non seulement l'opposition substantielle entre le corps et l'esprit était quelque chose de totalement inconnu des Chinois, mais il en était de même pour le sensible et le rationnel. Les Chinois n'ont jamais cru à l'existence d'une faculté de raison souveraine et indépendante. Le concept d'une âme douée de raison et capable d'agir librement pour le bien ou pour le mal, qui est fondamental dans l'optique chrétienne, leur était totalement étranger[94].

Dans le monde classique chinois, il n'y a pas d'équivalent au conflit que se livrent le cœur et l'esprit en association avec la réalisation personnelle en philosophie occidentale. La philosophie chinoise voit le corps et l'esprit comme une unité alors que la plupart des philosophies occidentales (à l'exception de celles de Hume et de Spinoza) considère l'esprit individuel, tourné vers l'intérieur, comme complètement séparé du corps. Comme nous l'avons vu plus haut, le corps sert de « récipient » à l'esprit.

Au contraire, en chinois, il y a trois termes signifiant « corps » : *shen* 身, *xing* 形 et *ti* 体. Il est intéressant de voir que le mot *shen* ne désigne pas toujours simplement l'esprit mais qu'au contraire il désigne la personne comme tout psychosomatique. Ames pense que ce n'est pas par hasard que *shen* signifiant « corps » et *Shen* signifiant « Esprit » (du Cœur) sont phonétiquement identiques (bien que représentés par des idéogrammes différents). Il estime que cela suggère qu'une personne était considérée comme ayant des aspects physiques et mentaux liés désignés par les mots ci-dessus de *shen*[95].

Que le mot *shen* renvoie à plus que le simple « corps » est également mis en avant par le fait que de nombreuses expressions chinoises comprenant le mot *shen* ne peuvent se traduire qu'en faisant usage de mots comme « personne », « moi » ou « vie ». Voici quelques expressions comprenant le mot *shen* accompagnées de leur traduction (d'abord littérale puis contemporaine) :

- *an shen* : rendre le corps paisible = « s'installer dans la vie »
- *chu shen* : mettre le corps en avant = « lancer sa carrière »
- *shen fen* : place du corps = « statut personnel »
- *shen shi* : monde du corps = « expériences personnelles »
- *zhong shen* : jusqu'au bout du corps = « jusqu'à la fin de la vie »
- *ben shen* : corps de base = « soi-même »
- *sui shen* : en suivant le corps = « sur la personne »[96].

LES ÉMOTIONS VUES PAR LES NÉOCONFUCIANISTES

Pour les confucianistes, les émotions sont des facteurs perturbateurs qui s'écartent des chemins de *ren* et de *li*. Les confucianistes croyaient que la nature humaine était « pure » et sans tache comme un étang calme ; les émotions obscurcissent notre nature humaine tout comme remuer la vase qui est au fond de l'étang rend ses eaux troubles. Il est intéressant de voir que certains sinologues pensent même que le mot *qing*, que l'on traduit généralement par « émotion » ou « sentiment » n'a pris ce sens que sous la dynastie des Song, sous l'influence de la pensée néoconfucianiste. Avant cela, *qing* signifiait « condition », « faits », « véridique » ou « essence »[97]. Cela éclairerait d'un jour complètement nouveau les classiques traditionnels de la médecine chinoise comme le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*. Comme ce texte n'est pas complet et nous est parvenu grâce à une transcription faite sous la dynastie des Tang, certains passages anciens évoquant *qing* comme étant « l'essence » et d'autres (la majorité), visiblement influencés par le confucianisme, traduisent *qing* par « émotions ».

Hansen dit que dans la littérature antérieure aux Han, *qing* voulait dire « essence » ou « essence de l'humanité ». Il pense que c'est le confucianisme « autoritaire » qui

...a promu l'appropriation bouddhiste en partageant avec les systèmes indo-européen une attitude négative envers les émotions. La domination du confucianisme autoritaire lorsque le bouddhisme a fait son entrée en Chine nous donne l'esquisse d'une explication au fait que les traducteurs bouddhistes auraient choisi qing pour renvoyer aux concepts de sentiments occidentaux familiers. Pour Xun Zi [un érudit confucianiste], *qing menace l'ordre des rites comme les passions ou les émotions perturbent la Raison pour les bouddhistes et les Grecs*[98].

Le néoconfucianisme utilise l'image du miroir pour présenter les émotions. Il ne faut pas oublier que le néoconfucianisme a absorbé des idées taoïstes ; voilà ce qu'affirme Zhuang Zi (philosophe taoïste) : « *La tranquillité de l'Esprit (Xin) du sage est le miroir du monde entier et il renvoie l'image d'une myriade de choses* »[99].

Le Huai Nan Zi dit :

Le sage est comme un miroir ; il ne voit pas disparaître les choses ni ne va à leur rencontre. Il réagit à chaque chose sans rien accumuler. Ainsi, il n'est jamais blessé par les innombrables transformations qu'il subit[100].

Le sage a des émotions mais ne se laisse pas prendre à leur piège. Chuang Zi écrit :

L'esprit de l'homme parfait est comme un miroir. Il ne bouge pas avec les événements et ne les anticipe pas. Il réagit aux choses mais ne les retient pas. Ainsi, l'homme parfait est capable de gérer tous les événements avec succès sans que ceux-ci l'affectent.

Wang Pi développe l'idée ci-dessus et dit :

Ce qui, chez le sage, est supérieur aux gens ordinaires est son esprit. Mais ce que le sage a en commun avec les gens ordinaires sont les émotions. Le sage a un esprit supérieur et c'est pourquoi il peut être en harmonie avec l'univers, ... mais il a des émotions ordinaires et c'est pourquoi il réagit aux choses sans joie ni tristesse. Il réagit aux choses mais ne se laisse pas prendre à leur piège[101].

La méthode néoconfucianiste pour gérer les émotions consiste essentiellement à déconnecter ces dernières du moi. On pourrait dire que la vision que la médecine chinoise a des émotions comme facteurs ayant un effet *objectif* sur le Qi (elles le font monter, descendre, etc.) est un reflet de l'effort des confucianistes pour séparer le moi des émotions.

!

La méthode néoconfucianiste pour gérer les émotions consiste essentiellement à déconnecter ces dernières du moi. On pourrait dire que la vision que la médecine chinoise a des émotions comme facteurs ayant un effet *objectif* sur le Qi (elles le font monter, descendre, etc.) est un reflet de l'effort des confucianistes pour séparer le moi des émotions.

Cheng Hao écrit :

Normalement, chez le sage, ses émotions suivent la nature des choses et pourtant, de lui-même, il n'a aucune émotion. C'est pourquoi, pour la personne supérieure, rien n'est mieux que d'être indifférent et impartial et de réagir spontanément à tout ce qui arrive. Généralement, le problème, avec l'homme, c'est qu'il est égoïste et rationnel. Étant égoïste, il ne peut prendre l'intuition comme son guide naturel. Lorsque le sage est content, c'est parce que la chose qui se présente est à juste titre un objet de plaisir. Lorsque le sage est en colère c'est parce que la chose qui se présente est à juste titre un objet de colère. Ainsi, le plaisir et la colère du sage ne sont pas liés à son esprit mais à la chose même[102].

L'indifférence, l'impartialité et la spontanéité dont parle Cheng Hao sont proches de la vacuité et de la droiture évoquées par Zhou Tun Yi. Pour Cheng Hao, il est naturel que même un sage éprouve du plaisir et de la colère. Mais parce que son esprit adopte pour attitude l'indifférence, l'objectivité et l'impartialité, lorsque ces sentiments surgissent, ils sont ramenés à de simples phénomènes de l'univers et ne sont pas particulièrement reliés au moi. Lorsqu'il est content ou fâché, c'est simplement l'objet extérieur, qui suscite à juste titre plaisir ou colère, qui produit l'effet correspondant dans son esprit. Son esprit est comme un miroir dans lequel les choses se reflètent. Cette attitude a pour résultat qu'une fois l'objet disparu, l'émotion qu'il a suscitée disparaît avec lui. De cette façon, le sage, même s'il éprouve des émotions, ne tombe pas dans leur piège.

Les néoconfucianistes disent de Yen Hui qu'il ne « transfère pas sa colère ». Lorsque l'on est en colère, on transfère souvent cette colère sur quelqu'un qui n'était pas l'objet de la colère. Cheng Yi nous livre ce commentaire :

Il faut comprendre pourquoi Yen Hui n'a pas transféré sa colère. Dans un joli miroir, un bel objet a une belle image alors qu'on objet laid donne une vilaine image. Mais le

miroir lui même n'a ni goût ni dégoût. Il y a certaines personnes qui, parce qu'elles sont offensées dans leur maison déchargent leur colère dans la rue. Mais la colère du sage ne s'exprime que par rapport à la nature des choses ; ce n'est jamais lui, en personne, qui détient la colère. L'homme supérieur est le maître des choses, l'homme ordinaire est leur esclave.

Ainsi, pour les néoconfucianistes, la raison pour laquelle Yen Hui n'a pas transféré sa colère est que ces émotions n'étaient *pas reliées à son moi*. Quelque chose peut surgir et produire une émotion dans l'esprit, tout comme un objet peut apparaître dans un miroir, mais son moi n'est pas relié à cette émotion.

Dans la vision qu'ont les néoconfucianistes des émotions, l'esprit du sage est responsable des choses qui sont en accord avec ce qu'elles sont, et il exprime sa joie devant les choses qui appellent la joie, et sa colère devant celles qui appellent la colère. Sa joie et sa colère sont ainsi liées aux choses extérieures et non à son esprit.

Le grand philosophe néoconfucianiste Cheng Hao (1032-1085) dit :

La constance du sage est que ses sentiments sont en accord avec les innombrables choses sans qu'il éprouve des sentiments qui lui seraient propres. La joie du sage est déterminée par la nature joyeuse des choses et la colère du sage est déterminée par la nature haïssable des choses. Ainsi, la joie et la colère du sage ne sont pas en relation avec son propre esprit mais avec les choses. Dans ce cas, peut-on dire que le sage réagit aux choses ? Pourquoi devrait-on considérer suivre les choses extérieures comme mauvais et suivre ce qui est intérieur comme bon ? N'y a-t-il pas une grande différence entre la joie et la colère des égoïstes et des fourbes, et la justesse de la joie et de la colère du sage[103] *?*

Cheng Hao dit aussi : « *Si l'on compare le plaisir et le déplaisir d'une personne ordinaire qui est égoïste à ceux d'un sage, on verra vite où se situe la différence*[104] ».

C'est un aspect très important de la façon dont les néoconfucianistes voient les émotions car, d'après moi, on le retrouve dans la médecine chinoise. À mon avis, la vision que la médecine chinoise a des émotions comme déséquilibres du Qi (la colère fait monter le Qi, la peur fait descendre le Qi, etc.) reflète la vision que les néoconfucianistes ont des émotions comme réactions à des forces *objectives* et façon « d'objectiver » les émotions du moi. Ainsi, les émotions ne sont pas des forces psychiques surgissant du moi et ayant une fonction pour la bonne santé de la psyché, ce sont plutôt des forces objectives auxquelles notre physiologie réagit par un déséquilibre du Qi. Si l'on corrige le Qi (si on fait descendre le Qi qui monte, monter le Qi qui descend), les émotions vont se dissiper. Comme nous l'avons vu au chapitre 14, les émotions sont bien plus que de simples déséquilibres objectifs du Qi.

Dès le *Nei Jing*, on trouve des passages qui traduisent une vision confucianiste des émotions. Le chapitre 5 des *Questions simples* dit :

La colère lèse le Foie, la tristesse neutralise la colère, … la joie lèse le Cœur, la peur neutralise la joie, … l'excès de réflexion lèse la Rate, la colère neutralise l'excès de réflexion, … l'inquiétude lèse le Poumon, la joie neutralise l'inquiétude, … la peur lèse le Rein, l'excès de réflexion neutralise la peur[105].

Cet extrait est intéressant dans la mesure où chaque émotion est dite en neutraliser une autre selon le cycle de Domination des Cinq Éléments (voir la figure 9.4). Par exemple, la peur se rattache au Rein et à l'Eau, l'Eau contrôle le Feu (Cœur), l'émotion liée au Cœur est la joie, et donc la peur neutralise la joie.

Ainsi, selon ce schéma, les émotions se neutralisent les unes les autres de la façon suivante :

- la colère neutralise l'excès de réflexion,
- la joie neutralise la tristesse,
- l'excès de réflexion neutralise la peur,
- la tristesse neutralise la colère,
- la peur neutralise la joie.

Cette pensée présente des idées intéressantes qui correspondent sans aucun doute à la pratique clinique, comme l'idée que « la colère neutralise l'excès de réflexion ». Il serait toutefois très étrange de vouloir contrecarrer la colère grâce à la tristesse. Plus que jamais, cette vision plutôt « mécanique » des émotions traduit une vision des émotions qui les dissocie du moi ; les émotions sont vues comme des pathologies du Qi que l'on peut « guérir » et « corriger » en provoquant l'émotion qui leur est opposée dans le cycle de Domination des Cinq Éléments. C'est précisément parce que Confucius ne possédait pas le concept d'un moi centre psychologique individuel, autonome, tourné vers l'intérieur, de l'être.

Les émotions étaient considérées comme des facteurs perturbateurs qui obscurcissaient la nature humaine (*Xing*). Le Yuan Dao dit :

Lorsque l'intellect entre en contact avec les choses, il se produit des sentiments d'attirance ou d'aversion. Lorsque ces sentiments d'attirance ou d'aversion ont pris forme et

que l'intellect a été attiré loin de l'extérieur, la personne ne peut plus revenir vers elle-même et les principes célestes (Tian) qui sont en elle sont détruits[106].

Cheng Yi confirme la vision confucianiste des émotions comme facteurs psychiques qui obscurcissent la nature humaine :

Lorsqu'une forme physique prend une existence et entre en contact avec le monde extérieur, elle stimule la personne à l'intérieur. Cette stimulation de l'intérieur fait naître les sept émotions, à savoir le plaisir, la colère, la tristesse, la joie, l'amour, la haine et le désir. Comme ces émotions remuent et deviennent de plus en plus agitées, la nature de l'homme s'en trouve blessée. Ainsi, la personne éclairée contrôle ses émotions de façon à être en accord avec le Milieu, elle rectifie son esprit et nourrit sa nature humaine. C'est ce qu'on appelle laisser la nature humaine contrôler les émotions. La personne stupide ne sait pas comment contrôler ses émotions et les laisse aller dans les extrêmes si bien qu'elles perturbent et détruisent sa nature. C'est ce qu'on appelle laisser les émotions contrôler la nature humaine[107].

Cheng Yi explique ensuite la relation entre le Ciel (*Tian*), la Destinée (*Ming*), le Principe (*Li*), la Nature humaine (*Xing*) et les Émotions (*qing*) :

Ce que nous recevons du Ciel s'appelle la Destinée ; ce qui est en chaque chose est le Principe. Ce que l'homme possède est la Nature humaine (Xing) ; ce qui est sous le contrôle du corps est l'Esprit : tous, en fait, ne font qu'un. L'Esprit est naturellement bon mais lorsqu'il s'exprime par des pensées, il y a du bon et du mauvais, et ce qui s'exprime s'appelle émotions (qing) et non pas Esprit[108].

Cet extrait montre clairement un dualisme entre l'Esprit et les émotions qui, comme nous l'avons vu au chapitre 14, ne correspond pas à la réalité car les émotions sont en fait un mode de fonctionnement important de notre Esprit.

Un dialogue entre Cheng Yi et ses disciples éclaire la relation entre la nature humaine et les émotions :

Est-ce que la joie, la colère, la tristesse et le plaisir viennent de la nature humaine ? Certainement. Dès qu'il y a vie et conscience, il y a nature humaine. Lorsqu'il y a nature humaine, il y a émotions. Sans la nature humaine, comment pourrait-il y avoir des émotions ? Comment pourrait-on expliquer la joie, la colère, la tristesse et le plaisir venant de l'extérieur ? Ils ne viennent pas de l'extérieur. Alors qu'ils sont sous l'influence de l'extérieur, c'est à l'intérieur qu'ils sont agités. Est-ce que la nature humaine a de la joie et de la colère comme l'eau a des vagues ? Oui. La nature de l'eau est d'être claire et lisse comme un miroir. Comment les vagues peuvent-elles participer de la nature de l'eau ? Dans la nature humaine il y a quatre Vertus (ren, yi, li et zhi) ; comment peut-il y avoir du mal en elles ? Mais sans l'eau comment pourrait-il y avoir des vagues ? Sans la nature humaine, comment pourrait-il y avoir des émotions[109] *?*

Zhu Xi voit une relation tripartite entre la nature humaine, l'Esprit et les émotions. La nature humaine est la substance de l'Esprit alors que les émotions sont une manifestation de l'Esprit. La nature humaine (substance de l'Esprit) consiste en l'humanité (*ren*), la correction (*yi*), le principe (*li*) et la sagesse (*zhi*) ; les émotions (manifestations de l'Esprit) consistent en la commisération, la honte, le dégoût, l'humilité, le bien et le mal[110].

Un aspect important de la vision des émotions par les néoconfucianistes est qu'elles sont des facteurs psychiques qui obscurcissent notre nature humaine. Zhu Xi distingue deux états dans la nature humaine : le premier avant que celle-ci ne soit agitée par les émotions, le second une fois qu'elle est agitée par les émotions. Il appelle le premier nature humaine originelle, Esprit du Tao et Principe du Ciel, et le second Esprit de l'être humain qui se traduit à l'extérieur par des émotions[111].

Les néoconfucianistes accusent le désir d'être la racine de toute souffrance émotionnelle. Wang Yang Ming (1472-1529) objecte que le sage est capable de préserver et de nourrir sa nature humaine originelle alors que l'homme ordinaire l'a perdue en s'adonnant à des désirs égoïstes. Le désir égoïste obscurcit la nature humaine. Il est intéressant de constater que, selon Chang, les néoconfucianistes de la dynastie des Song ont remplacé le mot « émotion » par celui de « désir »[112]. Ceci s'explique probablement aussi par rapport à l'importance que le bouddhisme accordait au désir comme racine de toute souffrance et à l'intégration de certaines idées bouddhistes dans le confucianisme. Hansen confirme que c'est bien sous l'influence du bouddhisme que le « désir » a été assimilé à « l'émotion » par les néoconfucianistes.

J'accepte implicitement la possibilité que l'introduction du bouddhisme ait importé une théorie psychologique indo-européenne et donc introduit de nouveaux rôles théoriques pour qing (les émotions) et yu (le désir)[113].

Un passage dû à Dong Zhong Shu (179-104 AEC) montre bien à quel point les émotions étaient considérées comme des facteurs perturbateurs qu'il fallait

« réguler » tout comme il faut que l'empereur régule le gouvernement. Dong dit :

La qualité naturelle des être humains s'appelle la nature humaine (xing) et celle-ci ne peut être réalisée que grâce à une éducation et une transformation morales. Les désirs humains s'appellent émotions (qing) et ceux-ci ne peuvent être régulés que par les institutions et les lois. C'est pourquoi le souverain humain reçoit avec soin, d'en haut, les intentions du Ciel de façon à ce qu'il puisse se tenir à son Mandat. Ici bas, il s'efforce d'éduquer et de transformer les normes des lois et des institutions, faisant bien la différence entre les ordres supérieurs et les ordres inférieurs de la société afin d'éliminer le désir. S'il atteint ces trois buts, la base fondamentale est alors établie[114].

C'est un autre exemple clair de l'influence de l'École Légaliste sur la médecine chinoise.

L'extrait qui suit, dû à Li Ao, confirme clairement que les néoconfucianistes considéraient les émotions comme des facteurs qui obscurcissent notre nature humaine :

Comment la nature humaine de quelqu'un peut-elle être corrompue ? Par les émotions. Il y a sept émotions : la joie, la colère, le chagrin, la peur, l'amour, le dégoût et le désir. Lorsque ces émotions ne sont plus sous contrôle, la nature humaine vit dans l'obscurité. Ce n'est pas qu'il faille incriminer la nature humaine. Ce sont plutôt les allées et venues, à tour de rôle, des sept émotions qui empêchent la nature humaine de se développer pleinement. Par exemple, lorsque l'eau est trouble à sa source, le courant va être impur ; lorsque le feu fume, sa lumière n'est pas vive. On ne peut pas dire que ce soit l'eau qui est impure ou la lumière du feu qui n'est pas vive. Lorsqu'elle ne charrie pas de sable, l'eau est pure, lorsque le feu ne fume pas, sa lumière est vive. Lorsque les émotions ne sont pas agitées, la nature humaine est pleinement développée. Pourtant, la nature humaine et les émotions ne peuvent être séparées les unes des autres. Sans la nature humaine, il n'y aurait aucune expression des émotions. Les émotions découlent de la nature humaine. Les émotions ne se constituent pas par elles-mêmes, elles dépendent de la nature humaine. La nature humaine ne se constitue pas elle-même, elle s'exprime à travers les émotions. La nature humaine est régie par le Ciel. Les émotions sont ce qui est exprimé par la nature humaine lorsque celle-ci est en action. Lorsque les gens s'en remettent à leurs émotions, ils deviennent aveugles à ce qui est fondamental. Un sage n'est pas un homme sans émotion. Un sage est un homme qui maîtrise ses émotions et préserve le calme de son esprit. Bien qu'il ait des émotions, il ne semble pas en avoir. Les personnes ordinaires ont aussi une nature humaine et elle n'est pas différente de celle des sages. Mais elles peuvent être aveuglées par leurs émotions et ne savent pas ce qu'est la nature humaine[115].

Cet extrait est intéressant parce que, bien qu'il confirme que les émotions obscurcissent la nature humaine, elles sont une façon incontournable par laquelle la nature humaine s'exprime.

L'émotion qu'est la colère illustre bien l'influence importante de Confucius sur la médecine chinoise. D'après moi, on a accordé une place trop importante à la colère comme cause émotionnelle de la maladie dans les livres de médecine chinoise. J'ai l'impression que cela est en grande partie dû à l'influence du confucianisme sur la médecine chinoise. Un aspect très important du confucianisme est l'accent mis sur l'harmonie sociale qui, selon cette philosophie, commence avec l'harmonie familiale qui elle-même repose sur le respect rigide de la hiérarchie familiale. Par exemple, le frère cadet doit obéissance à son aîné, la sœur obéit à son frère, tous les enfants obéissent à leur parents, la femme obéit à son mari, etc. Lorsque chaque membre de la famille et de la société est à la place qui est le sienne et joue le rôle qui est le sien au sein de la hiérarchie familiale et sociale, alors l'harmonie familiale, sociale et politique règne.

Il est facile de voir que l'émotion qui menace le plus l'ordre établi est la colère parce que cette émotion peut amener le peuple à se rebeller. Vu l'influence du confucianisme sur la médecine chinoise, je pense que c'est pour cette raison que la colère joue un rôle prédominant parmi les émotions considérées comme causes de la maladie. Cheng Hao (1032-1085), grand philosophe néoconfucianiste de la dynastie des Song, dit : *« De toutes les émotions humaines, la colère est la plus facile à se lever mais la plus difficile à contrôler »*[116]. Il dit aussi : *« Si quelqu'un peut arrêter sa colère dès qu'elle commence à prendre forme et faire calmement appel à la raison pour trouver ce qui est bien et ce qui est mal, cette personne n'a alors pas besoin de s'inquiéter des stimuli externes. Grâce à ce genre de contrôle de soi la personne aura déjà parcouru la moitié du chemin sur la voie du Tao »*[117].

La colère fait se rebeller le Qi, c'est-à-dire qu'il circule dans la mauvaise direction. Il est intéressant de voir que le caractère chinois de « rebelle » est *ni* 逆, qui signifie « rebelle », « contraire », « contrecarrer », « désobéir », « défier », « aller à l'encontre de ». Il est ainsi facile de voir la nature « sociale » du mouvement pathologique du Qi. En fait, l'opposé de *ni* est *shun* 順, qui, en

médecine chinoise, désigne le Qi qui circule dans la bonne direction, dans la direction correcte ; là encore, il est facile de voir les implications sociales de ce terme qui veut dire « se conformer », « aller dans la même direction que », « obéir », « céder à », « agir en conformité avec ».

La signification profonde et la résonance de ces deux termes, *ni* (rébellion) et *shun* (conformité) avec le point de vue confucianiste du *Li* (Principe) est visible dans *Les quatre traités politiques de l'Empereur Jaune*, texte de Ma Wang Dui, qui dit :

Toutes les choses qui ont leur propre loi sont appelées Principe (Li). Rester là où Li se trouve s'appelle la conformité (shun). Faire des choses qui ne sont pas en accord avec le Tao revient à perdre Li. Rester là où Li est perdu s'appelle la rébellion (ni)[118].

On peut ainsi voir quelle signification profonde le terme « rébellion » (*ni*) a pour un esprit confucianiste car il nie le Principe même (*Li*), qui est la base de l'univers.

Il est vraiment intéressant de voir la fréquence avec laquelle le mot *ni* revient dans *Les quatre traités politiques de l'Empereur Jaune* pour déplorer l'état de disharmonie et d'agitation sociale. Par exemple :

Lorsque les cinq sortes de lois sont promulguées, il doit y avoir cinq officiels pour administrer selon les règles correctes et donc être préparés contre toute armée rebelle (ni)[119].

Ceux qui vont contre la correction et désobéissent (ni) à leur seigneur seront punis de mort en application de la loi[120].

Je lui laisserai satisfaire ses ambitions rebelles puis le tuerai et renommerai les six ministres de façon à être en harmonie avec la sincérité[121].

Le châtiment et la récompense se nourrissent mutuellement et donc la distinction entre conformité (shun) et rébellion (ni) est bien nette[122].

C'est sans aucun doute une personne droite qui peut prendre la correction comme mesure pour corriger la rébellion (ni)[123].

On dit que c'est une guerre pour rétablir la correction lorsque l'expédition militaire est envoyée pour supprimer les désordres (ni)[124].

!

Les termes de *ni* et de *shun* (signifiant respectivement « Qi rebelle » et « Qi conforme ») montrent clairement une forte connotation sociale et politique.

Yen Hui, disciple de Confucius, dit :

Une personne vient à être au contact du monde extérieur et celui-ci la stimule donc. En raison de cette stimulation, plusieurs sortes d'émotions s'expriment : la joie, la colère, la tristesse, la peur, l'amour, le dégoût et l'avidité. Lorsque ces émotions s'agitent et deviennent violentes, la nature de l'homme souffre d'un manque d'équilibre. Le sage garde ses émotions sous contrôle. Les émotions peuvent ainsi jouer un rôle qui n'excède pas leur rôle naturel. Mais ceux qui sont ignorants ne savent pas comment contrôler leurs émotions. Au contraire, ils se laissent aller à de violentes expressions qui leur font perdre la tête. C'est ainsi qu'ils blessent leur nature humaine, comme s'ils lui plantaient un coup de hache. Les émotions prennent le dessus sur la nature humaine et l'homme n'est alors plus maître de lui-même[125].

L'INFLUENCE DU NÉOCONFUCIANISME SUR LA MÉDECINE CHINOISE

On peut résumer l'influence du néoconfucianisme sur la médecine chinoise de la façon suivante.

Les néoconfucianistes ont été les premiers à intégrer des éléments bouddhistes et taoïstes dans un système unifié de la médecine chinoise. C'est une « systématisation » importante de la médecine chinoise qui est venue bien avant la « systématisation » de la médecine chinoise entreprise en Chine moderne. Une telle systématisation, mise en œuvre en Chine après 1949, est souvent critiquée.

Les néoconfucianistes ont intégré différentes idées provenant de diverses écoles dans un système unifié, comme on peut le voir sur le diagramme du *Tai Ji* de Zhou Dun Yi (Figure 15.9). Voici, ci-dessous, le commentaire de Zhu Xi sur le diagramme du Faîte Suprême de Zhou Dun Yi :

La figure suprême représente ce qui n'a pas d'Ultime et pourtant est l'Ultime Suprême. C'est la substance originelle du mouvement qui génère le Yang et celle du repos qui génère le Yin. Il faut la considérer comme ni forme séparée ni forme identique des Deux Forces [celles du Yin et du Yang].

L'affirmation qui débute le commentaire de Zhu Xi relève essentiellement d'une philosophie synthétique qui unit en elle-même les courants de pensée taoïste et confucianiste, car le *Wu Ji* vient du Dao De Jing et le *Tai Ji* vient du *Yi Jing*. Zhu Xi lui-même réaffirme l'identité, disant que le *Wu Ji* n'est pas quelque chose d'extérieur ou d'au-delà du *Tai Ji*, pas plus que le *Tai Ji* n'est quelque chose d'extérieur ou d'au-delà du monde ; il constitue les myriades de choses et y réside. Le *Wu Ji* taoïste

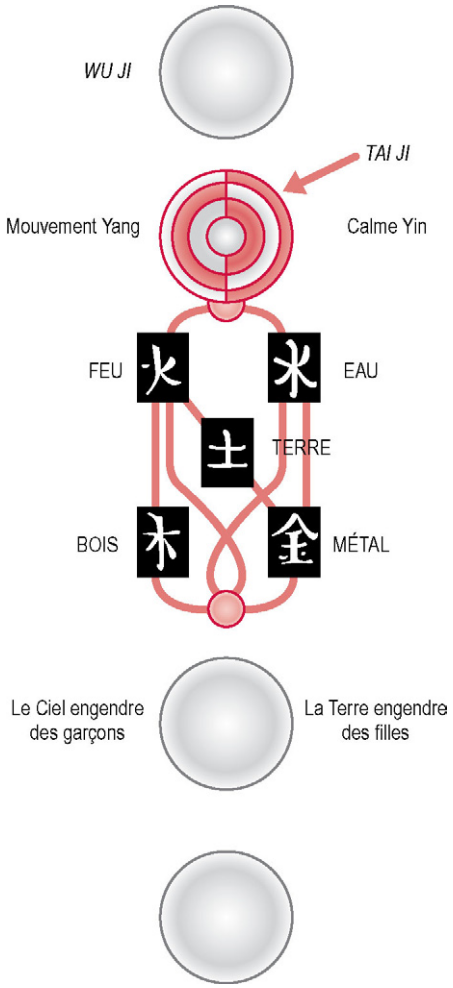


Figure 15.9 Diagramme du *Tai Ji* de Zhou Dun Yi.

affirme que l'univers vrai et entier ne dépend d'aucun point cardinal car chacune de ses parties prend les commandes à tour de rôle. D'autre part, le *Tai Ji* confucianiste est la reconnaissance du pouvoir immanent qui traduit la totalité de l'univers et qui comporte n'importe quel lieu en lui-même.

Les néoconfucianistes ont été les premiers à appliquer ces correspondances systématiques à la médecine par les plantes, c'est-à-dire à assigner un goût aux plantes en fonction des Cinq Éléments. La dynastie des Song a aussi envisagé la classification détaillée des plantes médicinales en fonction de leur saveur, de leur énergie et du méridien dans lequel elles pénétraient comme un pré-requis nécessaire à l'application de la théorie du Yin et du Yang et de celle des Cinq Éléments à la médecine par les plantes.

Il semblerait que cette systématisation était en partie une réaction à des médecins professionnels qui contrecarraient les efforts que des philosophes confucianistes faisaient pour demander aux personnes éduquées d'acquérir suffisamment de connaissances médicales pour se traiter elles-mêmes et traiter leur famille plutôt que d'avoir recours à des médecins professionnels. Le célèbre livre *Préparations de sages bienveillants rassemblées sous l'Ère Taiping (Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang)* présente des préparations selon les maladies (plutôt que les tableaux pathologiques) qui étaient bien connues des personnes éduquées et pouvaient ainsi servir sans qu'il y ait besoin d'un diagnostic individualisé.

Zhu Zhen Heng (1282-1358) a rédigé un commentaire de cet ouvrage qui a été, par la suite, inclus dans celui-ci comme annexe. Il dit :

Ces préparations médicinales sont publiées comme un livre de façon à ce que chacun puisse trouver une prescription en fonction des signes de la maladie. Cela signifie que pour utiliser ces remèdes, point n'est besoin d'aller voir un docteur et il n'est pas nécessaire de préparer des choses spéciales. On va acheter quelque chose et le succès est immédiat. Les pilules et les poudres ont pour effet de guérir la maladie et la douleur d'une façon simple et efficace. Cette attitude d'amour envers les autres a atteint ici une perfection visible[126] *!*

Les officiels gouvernementaux néoconfucianistes ont aussi rabaissé le rôle des médecins en encourageant l'accès direct des patients aux pharmacies. Une conséquence directe de cette politique est que depuis, en Chine, les pharmacies emploient des médecins appelés *zuo tang yi*, c'est-à-dire « médecins assis dans une pharmacie »[127].

La vision confucianiste moralisatrice de l'étiologie et souvent du diagnostic a commencé à envahir la médecine chinoise sous la dynastie des Song. Par exemple, certains textes anciens disent qu'un bon *shen* des yeux traduit la « bienveillance » (*ren*), la qualité confucianiste la plus haute.

L'influence la plus négative que l'approche confucianiste de l'éducation ait eue (d'après moi) est l'attitude servile de disciples aveugles vis-à-vis du maître qui était caractéristique de la médecine chinoise. Je pense que cette attitude inconditionnelle a freiné les progrès de la médecine chinoise dans les dynasties qui ont suivies (et même dans les temps modernes).

Ce n'est pas avec le marxisme que l'on a vu apparaître le rejet des influences surnaturelles dans l'étiologie

des maladies, celui-ci était déjà présent dans le néoconfucianisme de Zhu Xi. Zhu Xi est à l'origine de l'unification de courants philosophiques disparates dans un système unique dans lequel le *Li* constitue le Principe organisationnel immatériel qui contrôle toute genèse, tout existence et toute décadence, et le Qi l'influence matérielle la plus raffinée qui fait mûrir cette genèse, cette existence et cette décadence. De plus, Zhu Xi a associé les doctrines du *Li* et du Qi à la cosmologie élaborée par Zhou Dun Yi, créant un modèle organique de l'univers dans lequel chaque phénomène naturel et chaque catégorie éthique trouve son explication.

Pour les confucianistes, toujours « accusés » de n'être intéressés que par l'éthique et non par l'étude de la nature, cette étude de la nature devenait légalement autorisée. De plus, le travail de Zhu Xi conférait un sens à l'existence humaine au sein d'un système métaphysique sans avoir recours aux divinités, aux esprits et aux démons des doctrines concurrentes. Zhu Xi a démontré que l'évolution de l'Univers en accord avec un Principe organisationnel global s'était accompagnée, à un moment donné, de la genèse de certains concepts de morale et de conduite vertueuse. La nécessité de la présence de certains êtres en dehors de l'espace et du temps contrôlant la destinée de l'humanité et s'assurant de son adhésion à certaines valeurs morales n'avait tout simplement pas de place dans ce système conceptuel.

Le néoconfucianisme a eu une importante influence sur la suppression de toute manifestation sexuelle, ce qui a eu de nombreuses répercussions sur la médecine chinoise. Sous l'influence néoconfucianiste, pendant la dynastie des Song, on a vu croître la pudibonderie et la répression de toute manifestation sexuelle. C'est sous la dynastie des Song que la coutume consistant à bander les pieds des femmes est apparue. Une des explications de cette coutume est qu'elle a été entretenue par les confucianistes parce qu'elle aidait à limiter le déplacement des femmes et les obligeait à rester à la maison ; le bandage des pieds est donc devenu le symbole de la pudeur et de l'asservissement de la femme. Il est intéressant de noter que les mots chinois évoquant de nombreux traits de caractères ou comportements négatifs comprennent le radical de la « femme » (*nu*) dans leur idéogramme, par exemple, *wang* (absurdité), *ji* (jalousie), *du* (envie), *lan* (avidité), *jian* (lubricité), *mei* (flatterie) et *nu* (esclavage), pour n'en citer que quelques uns.

Sous la dynastie des Tang, les femmes pouvaient dévoiler leur cou et leur poitrine, ce qui a commencé à être interdit sous la dynastie de Song ; c'est à cette époque là qu'on a vu apparaître les vestes ou les robes avec un col haut. Sous la dynastie de Song, le renouveau du confucianisme a commencé à influencer les assemblées libres d'hommes et de femmes, et les relations sexuelles ont commencé à être contrôlées par de nombreuses règles rigoureuses consignées dans les textes classiques. Zhi Xi préconisait une interprétation stricte des vieux textes classiques. Il insistait sur l'infériorité de la femme et la stricte séparation des sexes, et interdisait toute manifestation d'amour hétérosexuel en dehors de l'intimité du lit conjugal.

Les confucianistes ont condamné les femmes à un rôle de soumission. Confucius dit, dans les Analectes, *« Il est difficile de gérer les femmes et les personnes de position inférieure. Si l'on est trop gentil avec elles, elles deviennent revendicatrices et si on les tient à distance, elles en éprouvent du ressentiment »*. L'École confucianiste affirme que la femme est absolument et inconditionnellement inférieure à l'homme. Son premier et principal devoir est de servir son mari et de lui obéir, à lui et à ses parents, de bien s'occuper de la maison et de mettre au monde de vigoureux héritiers masculins. Sa fonction biologique est mise en avant et sa vie émotionnelle est reléguée au second plan. La chasteté étant une obligation pour une vie familiale ordonnée et une continuation sans souci de la lignée, on insistait énormément sur le fait que la femme devait mener une vie irréprochable. Pour cela, les confucianistes préconisaient la séparation des sexes et la poussait jusqu'à ses conséquences les plus absurdes, comme le fait que le mari et la femme ne devaient pas suspendre leurs vêtements sur le même cintre. Il est intéressant de constater que la Chine communiste a adopté cette attitude confucianiste répressive envers toute manifestation de la sexualité.

Comme nous l'avons vu plus haut, de nombreux passages de *L'Axe spirituel* et des *Questions simples* montrent clairement la présence de vues néoconfucianisme dans les anciens concepts de la médecine chinoise.

CONCLUSION

En conclusion, sur la base de ce qui a été présenté dans ce chapitre et dans le chapitre 14, j'ai établi la liste de mes principales thèses.

- La médecine chinoise a fortement été influencée par le confucianisme et le néoconfucianisme, probablement plus que par le taoïsme.

- Il est important de reconnaître l'influence confucianiste sur la médecine chinoise pour savoir si certaines de ses idées sont applicables aux patients occidentaux.
- C'est surtout dans le domaine des émotions que la médecine chinoise a été influencée par un concept confucianiste et néoconfucianiste de Moi qui est complètement différent de celui qui s'applique aux patients occidentaux. Il n'y a pas de conception d'un Moi individuel, autonome, tourné vers l'intérieur, accompagné d'une vie psychique personnelle ; le moi confucianiste s'identifie par rapport à l'appartenance à une famille et à une société.
- La vision que la médecine chinoise a des émotions comme perturbation du Qi simultanément à un niveau physique et un niveau émotionnel est une idée brillante qui a des implications cliniques importantes. Elle reflète néanmoins aussi la tentative confucianiste « d'objectiver » les émotions et de les voir comme quelque chose d'extérieur au Moi : quelque chose nous met en colère, cela fait monter le Qi et le traitement va consister à soumettre le Qi. Comme nous l'avons vu au chapitre 14, les émotions sont des jugements de valeur et une façon primordiale dont notre esprit fonctionne.
- D'un point de vue philosophique, j'ai aussi essayé de mettre le doigt sur certaines influences que l'École Légaliste a eues sur la médecine chinoise et qui ne sont généralement pas reconnues.

NOTES

1. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley, p. 80.
2. Ibid., p. 100.
3. Hall D, Ames R 1998 Thinking from the Han. State University of New York Press, New York, pp. 242–243.
4. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 46.
5. Ibid., pp. 46–47.
6. Ibid., p. 47.
7. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 135.
8. The Analects of Confucius – A Philosophical Translation, p. 48.
9. Ibid., p. 49.
10. Kasulis TP, Ames RT, Dissanayke W 1993 Self as Body in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 164
11. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois, p. 37.
12. Ibid., p. 45.
13. The Analects of Confucius – A Philosophical Translation, p. 312
14. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 93.
15. Gardner DK 2003 Zhu Xi's Reading of the Analects. Columbia University Press, New York, p. 70.
16. The Analects of Confucius – A Philosophical Translation, p. 54.
17. Marks J, Ames RT 1995 Emotions in Asian Thought. State University of New York Press, New York, p. 168.
18. Self as Body in Asian Theory and Practice, p. 152.
19. Confucius – The Secular as Sacred, p. 43.
20. Self as Body in Asian Theory and Practice, p. 115.
21. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 66
22. Ibid., p. 67.
23. Needham J 1977 Science and Civilization in China, Vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 300–301.
24. Medicine in China – A History of Ideas, p. 67.
25. bid., p. 63.
26. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 73. Première publication vers 100 AEC.
27. 1981 Huang Di Nei Jing Tai Su 黄帝内经太素 [Explication du Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 2. *Explication du Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* est l'œuvre de Yang Shang Shan et a été publié pour la première fois vers 581–618.
28. Graham AC 1999 The Book of Lieh-Tzu – A Classic of Tao. Columbia University Press, New York, p. 9.
29. Ibid., p. 13.
30. Ng On-cho 2001 Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing. State University of New York Press, New York, p. 4.
31. Ibid., p. 4.
32. Ibid., p. 4.
33. Chang LS, Feng Y 1998 The Four Political Treatises of the Yellow Emperor. University of Hawai'i Press, Honolulu, p. 37.
34. Wang Ai He 1999 Cosmology and Political Culture in Early China. Cambridge University Press, Cambridge, p. 193.
35. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 35.
36. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 190.
37. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 45.
38. Ibid., p. 48.
39. Cosmology and Political Culture in Early China, p. 146.
40. Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing, p. 39.
41. Essentials of Neo-Confucianism, p. 73.
42. Ibid., p. 76.
43. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 191.
44. Ibid., p. 104.
45. Ibid., p. 104.
46. Ibid., p. 130.
47. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 5.
48. Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing, p. 39.
49. Ibid., p. 44.
50. Ibid., p. 72.
51. Ibid., p. 73.
52. Essentials of Neo-Confucianism, p. 131.
53. Ibid., p. 131.
54. Science and Civilization in China, p. 475.
55. Essentials of Neo-Confucianism, p. 133.
56. Ibid., p. 133.
57. Ibid., p. 194.
58. Lau DC, Ames RT 1998 Yuan Dao – Tracing Dao to its Source. Ballantine Books, New York, pp. 47–48.
59. Taylor C 2003 Sources of the Self – The Making of Modern Identity. Cambridge University Press, Cambridge, p. 111
60. Ibid., p. 111.
61. Ibid., p. 111.
62. Ibid., p. 111.
63. Ibid., p. 131.
64. Damasio A 2000 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 12.
65. Ibid., p. 16.
66. Ibid., p. 17.
67. Sources of the Self, p. 185.
68. Jones D (ed) 2008 Confucius Now. Open Court, Chicago, pp. 18–19.
69. Ibid., p. 46.

70. Ibid., p. 261.
71. Crabbe J 1999 From Soul to Self. Routledge, London, p. 132.
72. Confucius – The Secular as Sacred, p. 45.
73. Thinking from the Han, p. 32.
74. Yuan Dao – Tracing Dao to its Source, p. 48.
75. Thinking from the Han, p. 47.
76. Ibid., p. 26.
77. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois, p. xvii.
78. Ibid., p. xxv.
79. Ibid., p. xviii.
80. Ibid., p. xxvi.
81. Ibid., p. 90.
82. Self as Body in Asian Theory and Practice, p. 152.
83. Ibid., p. 154.
84. Nisbett RE 2003 The Geography of Thought – How Asians and Westerners Think Differently and Why. Free Press, New York, p. 5.
85. Ibid., p. 6.
86. Ibid., p. 19.
87. Ibid., p. 50.
88. Ames RT (ed) 1994 Self as Person in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 181.
89. Ames RT, Kasulis TP, Dissanayake W 1998 Self as Image in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 200.
90. Ibid., p. 200.
91. Ibid., p. 200.
92. Ibid., p. 200.
93. The Geography of Thought – How Asians and Westerners Think Differently and Why, p. 5.
94. Gernet J 1983 China and the Christian Impact: a Conflict of Cultures. Cambridge University Press, Cambridge, p. 147.
95. Self as Image in Asian Theory and Practice, p. 165.
96. Ibid., pp. 219-220.
97. Emotions in Asian Thought, pp. 182–183.
98. Ibid., p. 203.
99. Thinking from the Han, p. 49.
100. Ibid., p. 49.
101. Emotions in Asian Thought, p. 216.
102. The Four Political Treatises of the Yellow Emperor, p. 90.
103. Essentials of Neo-Confucianism, pp. 90–91.
104. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 201.
105. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黃帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 37. Première publication aux environs de 100 AEC.
106. Yuan Dao – Tracing Dao to its Source, p. 51.
107. Essentials of Neo-Confucianism, pp. 108–109.
108. Ibid., p. 112.
109. Ibid., p. 114.
110. Ibid., p. 152.
111. Ibid., p. 153.
112. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 106.
113. Emotions in Asian Thought, p. 183.
114. Cosmology and Political Culture in Early China, p. 193.
115. The Development of Neo-Confucian Thought, pp. 105–106.
116. Essentials of Neo-Confucianism, p. 91.
117. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 201.
118. The Four Political Treatises of the Yellow Emperor, p. 31.
119. Ibid., pp. 152-153.
120. Ibid., p. 154.
121. Ibid., p. 158.
122. Ibid., p. 161.
123. Ibid., p. 169.
124. Ibid., p. 172.
125. The Development of Neo-Confucian Thought, pp. 225–226. The Development of Neo-Confucian Thought, pp. 225–226.
126. Unschuld P 2000 Medicine in China – Historical Artefacts and Images. Prestel, Munich, p. 28.
127. Unschuld P, communication personnelle.

郁证

CHAPITRE 16

LA DÉPRESSION

DÉFINITION ET POINT DE VUE DE LA MÉDECINE OCCIDENTALE ***354***

Le syndrome dépressif majeur *355*

PATHOLOGIE DE LA DÉPRESSION EN MÉDECINE CHINOISE ***356***

Yu en tant que stagnation *357*
Yu en tant que dépression *357*
La dépression et la relation entre l'Esprit *(Shen)* et l'Âme Éthérée *(Hun)* *358*
La volonté *(Zhi)* du Rein et la dépression *359*
Distinction entre la dépression du syndrome Yu et la dépression du syndrome *Dian* *359*
Le Syndrome du lis *(Bai He Bing)* *360*
L'agitation *(Zang Zao)* *361*
Le Syndrome du noyau de prune *(Mei He Qi)* *362*
Palpitations et anxiété *(Xin Ji Zheng Chong)* *363*
Vide de Qi du Foie *364*
La « neurasthénie » et la dépression *366*
Éléments de la pathologie de la Dépression *367*

ÉTIOLOGIE ***368***

La tension émotionnelle *368*
Les tendances constitutionnelles *369*
L'alimentation *369*
Le surmenage *369*

PATHOLOGIE ***369***

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***371***

Stagnation du Qi du Foie *371*
Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon *374*
Stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur *376*
Les Glaires-Chaleur perturbent l'Esprit *378*
Les stases de Sang obstruent l'Esprit *379*
Stagnation de Qi avec Glaires *381*
Chaleur du diaphragme *383*
L'inquiétude lèse l'Esprit *384*
Vide du Cœur et de la Rate *386*
Vide de Yang du Cœur *387*
Vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase *388*
Vide de Yang du Rein *390*

POINTS D'ACUPUNCTURE POUR TRAITER LA DÉPRESSION ***391***

Méridien du Poumon *392*
Méridien du Gros Intestin *393*
Méridien de l'Estomac *393*
Le méridien de la Rate *394*
Méridien du Cœur *394*
Méridien de la Vessie *394*
Méridien du Rein *396*
Méridien du Maître du Cœur *396*
Méridien du Triple Réchauffeur *396*
Méridien de la Vésicule Biliaire *396*
Méridien du Foie *397*
Vaisseau Gouverneur *397*
Vaisseau Directeur *398*

PLANTES POUR TRAITER LA DÉPRESSION ***400***

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES ***403***

ESSAIS CLINIQUES ***407***

Acupuncture *407*
Traitement par les plantes *414*

CAS CLINIQUES ***414***

STATISTIQUES PERSONNELLES ***421***

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX OCCIDENTAL ***422***

Introduction et pharmacologie *422*
Utilisation clinique *424*
Types d'antidépresseurs *425*
Association de la médecine chinoise et de la médecine occidentale *430*

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

- Stagnation du Qi du Foie
- Vide de Qi du Cœur et du Poumon
- Stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur
- Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit
- Les stases de Sang obscurcissent l'Esprit
- Stagnation de Qi avec Glaires
- Chaleur du diaphragme
- L'inquiétude lèse l'Esprit
- Vide du Cœur et de la Rate
- Vide de Yang du Cœur
- Vide du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase
- Vide de Yang du Rein

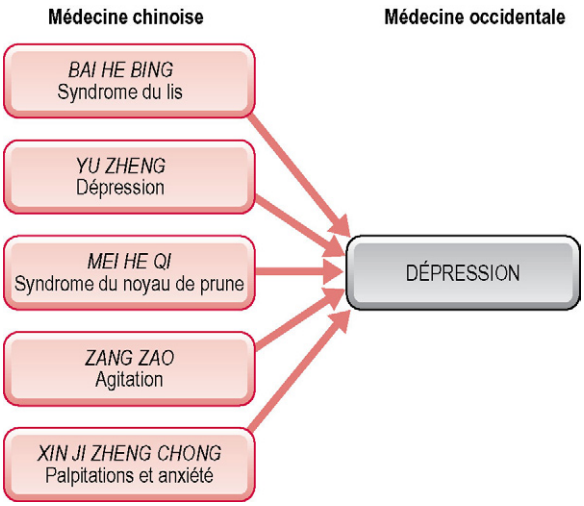


Figure 16.1 Correspondances entre les troubles psycho-émotionnels chinois et la dépression en médecine occidentale.

LA DÉPRESSION

L'ensemble des symptômes de ce qu'on appelle « dépression » en Occident correspond non pas à une mais à au moins cinq grandes catégories de perturbations psychiques et émotionnelles dans les textes classiques. Elles sont répertoriées ci-dessous.

- *Yu Zheng* 郁证 : Dépression.
- *Bai He Bing* 百合病 : Syndrome du lis. Cette pathologie est mentionnée dans les *Discussions sur les Prescriptions du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue Fang Lun*), au chapitre 3-1.[1]
- *Mei He Qi* 梅核气 : Syndrome du noyau de prune. Cette pathologie est mentionnée dans le chapitre « Le pouls, les syndromes et le traitement de diverses maladies gynécologiques » des *Discussions sur les Prescriptions du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue Fang Lun*, vers 220).
- *Zang Zao* 脏燥 : Agitation. Cette pathologie est mentionnée dans les *Discussions sur les Prescriptions du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue Fang Lun*), de Zhang Zhong Jing, au chapitre 22, traitant des problèmes des femmes.
- *Xin Ji Zheng Chong* 心悸怔忡 : Palpitations et anxiété (voir la figure 16.1).

La présentation de la dépression comportera les rubriques suivantes :

- Définition et point de vue de la médecine occidentale
- Pathologie de la dépression en médecine chinoise
- Étiologie
- Pathologie
- Identification et traitement des tableaux pathologiques
- Points d'acupuncture pour traiter la dépression
- Plantes pour traiter la dépression
- Publications chinoises contemporaines
- Essais cliniques
- Cas cliniques
- Statistiques personnelles
- Traitement occidental

DÉFINITION ET POINT DE VUE DE LA MÉDECINE OCCIDENTALE

La maladie dépressive se caractérise essentiellement par un changement d'humeur consistant en un sentiment de tristesse qui peut aller du simple découragement léger au désespoir le plus profond. Cette modification de l'humeur est relativement permanente et peut durer plusieurs jours, plusieurs semaines, plusieurs mois ou plusieurs années. Avec ce changement d'humeur, on voit apparaître des modifications caractéristiques du comportement, de l'allure, de la pensée, de l'efficacité et du fonctionnement psychologique.

Pour faire la distinction entre une réaction normale et une dépression pathologique, il faut appliquer un

jugement quantitatif. Si le facteur déclenchant semble inadapté, si la dépression est trop intense ou dure trop longtemps, on considère qu'il y a là quelque chose d'anormal. De plus, la gravité et le handicap de la maladie dépressive diffère à la fois qualitativement et quantitativement des sentiments de « déprime » qui font normalement partie de notre vie.

La dépression représente de 35 à 40 % de toutes les maladies psychiatriques. Elle est deux fois plus courante chez les femmes que chez les hommes. L'apparition de la dépression devient plus fréquente vers le milieu de la vie, avec un pic dans le groupe d'âges allant de 55 à 60 ans.

La maladie dépressive qui est principalement due à des facteurs génétiques et constitutionnels est appelée « dépression endogène ». Elle se caractérise par un mal être plus prononcé le matin. La maladie dépressive qui est principalement une réaction à des influences extérieures se nomme « dépression réactionnelle ».

Les principaux symptômes de la dépression sont les suivants :

- pensées douloureuses,
- tristesse,
- anxiété et agitation,
- perte d'intérêt,
- perte de l'estime de soi,
- perte de la réalité et dépersonnalisation,
- hypochondrie,
- troubles de la perception,
- insomnie,
- perte de l'appétit,
- fluctuations diurnes (pires le matin).

La clinique Mayo donne une description détaillée des manifestations cliniques de la dépression[2]. Cette clinique considère que les deux principaux symptômes qui signalent la dépression sont :

- le manque d'intérêt pour les activités quotidiennes normales,
- un état dépressif avec sensations de tristesse, d'impuissance, de désespoir et pleurs.

La clinique Mayo considère aussi que pour porter un diagnostic de dépression, les signes et symptômes ci-dessous doivent être présents (pendant au moins 2 semaines) :

- perturbations du sommeil,
- perturbations de la pensée et de la concentration,
- modification du poids,
- agitation,
- fatigue ou ralentissement des mouvements corporels,
- faible estime de soi,
- sentiments de culpabilité,
- baisse d'intérêt pour le sexe,
- pensées de mort.

La clinique Mayo distingue les différentes formes de dépression suivantes.

- *La dépression majeure* : ce type de perturbation de l'humeur dure plus de deux semaines et ses symptômes comprennent une sensation de tristesse et de chagrin omniprésente, une perte d'intérêt et de plaisir pour des activités auparavant recherchées, et des sentiments d'inutilité ou de culpabilité. Ce type de dépression peut entraîner un mauvais sommeil, une modification de l'appétit, une grande fatigue et des difficultés de concentration. Une dépression grave peut accroître le risque de suicide.
- *La dysthymie* : la dysthymie est une forme de dépression moins grave mais plus chronique. Ses signes et symptômes ne sont généralement pas invalidants et des périodes de dysthymie peuvent alterner avec de courtes périodes pendant lesquelles la personne se sent bien.
- *Les troubles de l'adaptation* : il s'agit d'un sentiment de dépression qui est généralement suscité par des événements extérieurs, essentiellement en liaison avec une perte comme la mort d'un être cher ou la perte de son travail, un diagnostic de cancer, etc. Les personnes qui ne peuvent s'adapter à cette situation souffrent d'un sentiment de dépression que l'on appelle « trouble de l'adaptation ».
- *Le trouble affectif saisonnier* : le trouble affectif saisonnier est un tableau dépressif lié aux changements de saison et au manque d'exposition à la lumière naturelle. Il peut se traduire par des céphalées, de l'irritabilité et un faible niveau d'énergie.

Le syndrome dépressif majeur

Le « syndrome dépressif majeur » présente quatre caractéristiques principales :

1. Un ensemble précis de symptômes.

2. Il n'a aucun facteur organique et n'est pas la réaction normale qui suit la mort d'un membre de la famille.
3. En l'absence de symptômes liés à l'humeur, il n'y a ni délire ni hallucinations.
4. Il ne vient pas s'ajouter pas à la schizophrénie, aux troubles délirants ou aux troubles psychotiques.

Les principaux symptômes du syndrome dépressif majeur comprennent :

- un sentiment de dépression pendant la plus grande partie de la journée, quasi quotidiennement ;
- une diminution marquée d'intérêt ou de plaisir vis-à-vis de toute ou presque toute activité, et ce pendant la plus grande partie de la journée, quasi quotidiennement ;
- une perte (ou une prise) de poids non négligeable, une diminution ou une augmentation de l'appétit ;
- de l'insomnie ou de la somnolence ;
- une agitation ou une lenteur psychomotrice quotidienne ;
- une grande fatigue quasi quotidienne ;
- un sentiment d'inutilité ou de culpabilité (qui peut être délirant) quasi quotidien (qui ne se limite pas à se faire des reproches ou culpabiliser parce que l'on est malade) ;
- une diminution de la capacité à réfléchir et à se concentrer, une indécision quasi quotidienne ;
- des idées de mort récurrentes, des idées de suicides récurrentes sans passage à l'acte, ou des tentatives de suicide ou des projets de suicides bien précis.

Selon Bowlby, la dépression en tant qu'humeur, que la plupart d'entre nous connaît à un moment ou à un autre, est un état inévitable qui accompagne tout bouleversement de notre vie, par exemple, après un deuil[3].

Tant qu'il y a un échange actif entre nous-mêmes et le monde extérieur, que ce soit en pensées ou en actions, notre expérience subjective n'est pas une sensation de dépression mais d'espoir, de peur, de colère, de satisfaction, de frustration ou de toute association de ces différentes émotions. C'est lorsque les échanges avec les autres s'arrêtent que la dépression apparaît, jusqu'au moment où de nouveaux schémas de relations vont s'organiser autour d'un nouvel objet ou d'un nouveau but. Une des caractéristiques d'une personne en bonne santé mentale est qu'elle est capable de supporter cette période de dépression et de bouleversement, et d'en sortir au bout d'un temps raisonnable, avec une conduite, des pensées et des sentiments qui se réorganisent petit à petit afin de créer des interactions d'un autre genre. Une personne qui a tendance à la dépression ne sera pas capable de réaménager de nouveaux schémas d'interactions entre elle-même et le monde extérieur.

Selon Seligman[4], la dépression se caractérise par un sentiment d'impuissance ; le domaine dans lequel elle se sent plus particulièrement impuissante est la création et le maintien de relations affectives. Ce sentiment d'impuissance peut provenir d'expériences familiales ayant leur origine dans l'enfance ou l'adolescence de la personne.

- Cette personne a probablement eu la pénible expérience de n'avoir jamais eu de relation stable et sécurisante avec ses parents malgré des efforts répétés pour y parvenir. Ces expériences de l'enfance ont pour résultat de produire chez elle une tendance marquée à interpréter toute perte éventuelle qu'elle peut subir par la suite comme un échec supplémentaire dans la création et le maintien de relations affectives stables.
- Cette personne a pu s'entendre dire et redire qu'elle n'était attachante, qu'elle était médiocre et bonne à rien. Ces expériences de l'enfance ont pour résultat de produire chez elle une image d'elle-même comme étant peu attachante et non désirable et, en conséquence, elle sera volontiers indisponible, prompte à rejeter et à punir.
- Cette personne a fort probablement vécu la perte effective de l'un de ses parents quand elle était enfant.

Ainsi, le schéma spécifique de la maladie dépressive dont une personne peut souffrir est conditionné par le schéma spécifique des expériences qu'elle a pu vivre dans son enfance.

Ce type d'expériences vécues dans l'enfance explique aussi pourquoi, chez les personnes sujettes à la dépression, on trouve une forte tendance à ce que la tristesse, la nostalgie, et peut-être la colère suscitées par une perte, deviennent déconnectées de la situation qui les a engendrées.

PATHOLOGIE DE LA DÉPRESSION EN MÉDECINE CHINOISE

Le terme chinois pour la dépression est *yu* 郁. *Yu* a le double sens de « dépression » et de « stagnation ».

Yu en tant que stagnation

Les *Questions simples*, au chapitre 71, présentent les cinq stagnations, respectivement de type Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. On peut lire :

Lorsque le Bois stagne, il s'étend ; lorsque le Feu stagne, il monte ; lorsque la Terre stagne, elle retient ; lorsque le Métal stagne, il expulse ; lorsque l'Eau stagne, elle se déverse[5].

Les méthodes essentielles de Dan Xi (*Dan Xi Xin Fa*, 1347) parle de six stagnations, à savoir stagnations de Qi, de Sang, d'Humidité, de Glaires, de Chaleur et de Nourriture. Il y est dit :

Lorsque le Qi et le Sang sont en harmonie, aucune maladie ne survient. S'ils stagnent, la maladie arrive. De nombreuses maladies viennent de la stagnation ; ... à cause de la stagnation, les choses s'accumulent ; même si elles le veulent, elles ne peuvent plus descendre, même si elles le veulent, elles ne peuvent plus transformer ; ... c'est ainsi que naissent les six stagnations.[6]

Zhu Dan Xi a composé une préparation pour ces six stagnations. Il s'agit de Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*, qui est une préparation importante pour traiter la dépression due à une stagnation de Qi. Des six stagnations évoquées plus haut, c'est la stagnation de Qi qui est le premier facteur de la dépression.

Le livre complet de Jing Yue (*Jing Yue Quan Shu*, 1624) interprète la stagnation en termes d'émotions et ne parle pas des six stagnations de la même façon que Zhu Dan Xi. Ce livre évoque les stagnations de colère, d'excès de réflexion, d'inquiétude, de tristesse, de choc émotionnel et de peur. Cette position confirme que toutes les émotions peuvent entraîner une stagnation de Qi, même celles qui, comme la tristesse, commencent par épuiser le Qi. Zhang Jing Yue dit : *« Dans les six stagnations, c'est la stagnation qui est la cause de la maladie. Dans la stagnation émotionnelle, c'est la maladie* [c'est-à-dire l'émotion] *qui est la cause de la stagnation ».*[7]

RÉSUMÉ

Les six stagnations selon Zhu Dan Xi (1347)

1. Qi
2. Sang
3. Humidité
4. Glaires
5. Chaleur
6. Nourriture

RÉSUMÉ

Les six stagnations selon Zhang Jing Yue (1624)

1. Colère
2. Excès de réflexion
3. Inquiétude
4. Tristesse
5. Choc émotionnel
6. Peur

Yu en tant que dépression

Outre le sens de « stagnation », *Yu* signifie aussi « dépression ». Certains docteurs chinois disent qu'au sens large, *Yu* traduit la stagnation et représente le fondement pathologique de très nombreuses maladies, alors qu'au sens étroit, elle traduit la catégorie de maladie appelée « dépression ».

La relation entre « stagnation » et « dépression » n'est pas anodine car, comme nous l'avons vu dans le chapitre 9, la tension émotionnelle commence par affecter le Qi, provoquant généralement une stagnation de Qi (qui peut survenir en même temps qu'un épuisement du Qi). Mais même si la stagnation du Qi est généralement une caractéristique de la dépression à ses débuts, cela ne signifie pas que tous les cas de dépression viennent d'une pure stagnation du Qi. Comme nous le verrons plus loin, lorsque la maladie progresse, de nombreux autres facteurs pathologiques interviennent et peuvent se présenter à la fois sous forme de tableaux de type Plénitude et de tableaux de type Vide.

Les ouvrages chinois attribuent toujours la dépression à des causes de type Plénitude, tout du moins à ses débuts, et considèrent que la stagnation du Qi du Foie est la pathologie principale et fondamentale qui sous-tend cette maladie. Les autres pathologies de type Plénitude comprennent la stagnation de Qi qui se transforme en Chaleur, les Glaires et les stases de Sang. Il y a un accent très fort qui est mis sur la stagnation du Qi du Foie, au moins au début de la maladie.

À des stades plus avancés, la Plénitude peut se transformer en vide et engendrer une dépression de type Vide. En fait, la Chaleur peut léser le Yin et entraîner un vide de Yin du Rein. D'autre part, les Glaires peuvent altérer la fonction de la Rate et provoquer un vide de la

Rate. Les principales pathologies de type Vide qui sous-tendent la dépression sont le vide de Sang de la Rate et du Cœur, le vide de Qi et de Yin du Cœur et du Poumon, et le vide de Yin du Foie et du Rein.

Ainsi, en médecine chinoise, stagnation et dépression sont presque synonymes et impliquent que toute dépression est due à la stagnation.

Lorsqu'on parle de la stagnation de Qi, il est important de bien préciser que cette dernière n'affecte pas que le Foie mais qu'elle touche également, surtout en cas de tension émotionnelle, le Cœur, le Poumon et la Rate. Pour ma part, je trouve qu'en Chine, que ce soit autrefois ou maintenant, on a beaucoup trop mis l'accent sur la stagnation du Qi du Foie comme cause principale de la dépression.

!

En médecine chinoise, stagnation *(Yu)* et dépression *(Yu)* sont presque synonymes et impliquent que toute dépression est due, au moins au départ, à la stagnation.

RÉSUMÉ

Yu en tant que dépression

- Outre le sens de « stagnation », *Yu* signifie aussi « dépression ».
- La tension émotionnelle commence par affecter le Qi, provoquant généralement une stagnation de Qi.
- Tous les cas de dépression viennent d'une pure stagnation du Qi.
- La dépression est due à des causes de type Plénitude, tout du moins à ses débuts.
- À des stades plus avancés, la Plénitude peut se transformer en Vide et engendrer une dépression de type Vide.
- Dans la dépression la stagnation de Qi touche également, le Cœur, le Poumon et la Rate.

La dépression et la relation entre l'Esprit (*Shen*) et l'Âme Éthérée (*Hun*)

La relation entre l'Esprit *(Shen)* du Cœur et l'Âme Éthérée *(Hun)* du Foie a déjà été présentée au chapitre 3. Comme nous l'avons vu, c'est l'Âme Éthérée qui fournit à l'Esprit inspiration, créativité, idées, plans, projets et aspirations. Cette énergie psychique est le résultat du « va-et-vient de l'Âme Éthérée » et elle est la manifestation psychique de la libre circulation du Qi du Foie (et, en particulier, de la montée physiologique du Qi du Foie).

D'autre part, l'Esprit se doit de contrôler quelque peu l'Âme Éthérée et d'intégrer le matériau psychique qu'elle lui fournit. Il est de la nature de l'Âme Éthérée « d'aller et de venir », c'est-à-dire de toujours chercher et trouver des idées, de l'inspiration, des objectifs, etc. Il faut se souvenir que l'Âme Éthérée est le *gui* de notre nature humaine et qu'elle a sa propre existence autonome.

L'Esprit doit intégrer dans la psyché le matériau psychique que l'Âme Éthérée lui fournit. L'Âme Éthérée est la source de nombreuses idées simultanées ; l'Esprit ne peut traiter qu'une seule idée à la fois. C'est pourquoi les mots de « contrôle » et « d'intégration » sont les mots-clés qui décrivent la fonction de l'Esprit par rapport à l'Âme Éthérée (voir la figure 3.13).

Lorsque le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant, il y a manque d'inspiration, de créativité, d'idées, de plans, de projets et d'aspirations, ce qui constitue une caractéristique importante de la dépression. Il faut bien noter que ce « va-et-vient » psychique de l'Âme Éthérée peut être insuffisant parce qu'elle-même est déficiente ou parce que l'Esprit la contrôle à l'excès. Ce dernier cas est courant chez des personnes qui ont des croyances (« religieuses » au sens large) fortes et rigides qui amènent l'Esprit à supprimer toute idée psychique venant de l'Âme Éthérée. On peut également voir cette situation comme conséquence d'un sentiment de culpabilité.

Dans la dépression grave, il y a absence de connexion entre l'Esprit (le *Shen* du Cœur) et l'Âme Éthérée (*Hun*) ; l'Âme Éthérée a perdu son « mouvement » naturel et la personne n'a plus ni créativité, ni idées, ni imagination et, par dessus tout, ni plans, ni projets, ni buts, ni aspirations, et la dépression en découle.

!

Dans la dépression grave, il y a absence de connexion entre l'Esprit (le *Shen* du Cœur) et l'Âme Éthérée (*Hun*) ; l'Âme Éthérée a perdu son « mouvement » naturel et la personne n'a plus ni créativité, ni idées, ni imagination et, par dessus tout, ni plans, ni projets, ni buts, ni aspirations, et la dépression en découle.

RÉSUMÉ

La dépression et la relation entre l'Esprit *(Shen)* et l'Âme Éthérée *(Hun)*

- L'Âme Éthérée fournit à l'Esprit inspiration, créativité, idées, plans, projets et aspirations.
- L'Esprit se doit de contrôler quelque peu l'Âme Éthérée et d'intégrer le matériau psychique qu'elle lui fournit.
- Lorsque le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant, il y a manque d'inspiration, de créativité, d'idées, de plans, de projets et d'aspirations, ce qui constitue une caractéristique importante de la dépression.

La volonté *(Zhi)* du Rein et la dépression

Le *Zhi* du Rein a plusieurs sens différents. Par exemple, ce mot peut vouloir dire « mémoire », reflétant ainsi l'influence qu'a le Rein sur le Mer de la Moelle et sur le Cerveau, et donc sur la mémoire. *Zhi* peut aussi vouloir dire « Volonté », et c'est dans ce cadre qu'elle joue un rôle important dans la dépression. La traduction de *Zhi* par « volonté » inclut la volonté même, le dynamisme, la détermination, la résolution, l'enthousiasme et la puissance physique et mentale.

NOTE CLINIQUE

La volonté *(Zhi)* du Rein

La traduction de *Zhi* par « volonté » inclut la volonté elle-même, le dynamisme, la détermination, la résolution, l'enthousiasme et la puissance physique et mentale.

D'après mon expérience clinique, la dépression implique toujours un affaiblissement de la « Volonté », prise au sens large mentionné plus haut, c'est-à-dire incluant la volonté elle-même, le dynamisme, la détermination, la résolution, l'enthousiasme et la puissance physique et mentale. Toutes ces caractéristiques font défaut à la personne déprimée et c'est pourquoi, en cas de dépression, je tonifie toujours le Rein, même en l'absence de tout signe et symptôme spécifiques indiquant un vide du Rein. Je pratique ainsi parce que le manque de dynamisme psycho-émotionnel et le manque de volonté que l'on rencontre dans la dépression sont en eux-mêmes un signe véritable de vide du Rein.

Pour tonifier la Volonté et le dynamisme qui découle du Rein, je pique généralement V-23 Shenshu et V-52 Zhishi.

NOTE CLINIQUE

La volonté *(Zhi)* du Rein

Une déficience de la « Volonté » *(Zhi)* du Rein constitue presque toujours une caractéristique de la dépression ; c'est pourquoi, en cas de dépression, je tonifie toujours le Rein grâce à V-23 Shenshu et V-52 Zhishi.

Distinction entre la dépression du syndrome *Yu* et la dépression du syndrome *Dian*

De nombreux livres chinois présentent souvent le syndrome dépressif *(Yu Zheng)* comme s'il était identique à la phase dépressive de « l'Abattement et la Manie » (*Dian*, de *Dian Kuang* 癫狂). De nombreux livres chinois, lorsqu'ils répertorient les symptômes de la « dépression », donnent alors la liste des symptômes de *Dian*. Personnellement, je trouve que cela n'est pas d'une grande utilité et ne correspond à rien en pratique clinique. La « dépression » de la dépression clinique est tout à fait autre que la « dépression » du trouble bipolaire (« Abattement et la Manie »), que ce soit du point de vue de la médecine occidentale ou de la médecine chinoise.

Pour la médecine chinoise, les phases de dépression et d'excitation de « l'Abattement et la Manie » *(Dian Kuang)* sont les deux pôles du spectre pathologique d'une même maladie. Au cœur de cette pathologie de *Dian Kuang*, on trouve des Glaires qui obstruent l'Esprit *(Shen)*, ce qui explique *à la fois* la phase dépressive et la phase maniaque de la maladie. Les Glaires obstruent l'Esprit, mais elles obstruent aussi l'Âme Éthérée *(Hun)*, de sorte qu'elles perturbent le « va-et-vient » de celle-ci, ce qui provoque de la dépression lorsque ce « va-et-vient » est insuffisant, et un état maniaque lorsque ce « va-et-vient » est excessif (Fig. 16.2).

Comme le fait que les Glaires obstruent les orifices de l'Esprit est un élément central dans la pathologie de *Dian Kuang*, cette pathologie relève toujours de l'Obs-

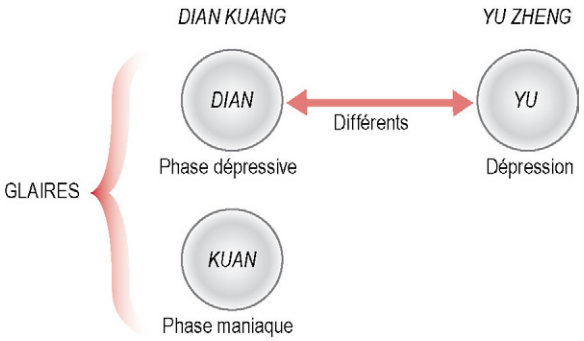


Figure 16.2 Différence entre *Dian Kuang* (trouble bipolaire) et Yu Zheng (dépression).

truction de l'Esprit. Dans les cas graves et chroniques de Dépression, l'Esprit peut aussi être obstrué, mais ce cas est assez rare. L'Obstruction de l'Esprit a été présentée au chapitre 12.

Par contre, dans la Dépression *(Yu Zheng)*, il n'y a pas forcément des Glaires, mais le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est toujours altéré (sans phase maniaque), ce qui entraîne l'humeur dépressive, le manque d'inspiration, le manque d'objectifs dans la vie, l'absence de rêves et de buts, etc. La pathologie de *Dian Kuang* est présentée dans le chapitre 19.

Si l'on considère certains symptômes de *Dian* (le repli sur soi, le manque de réactions, le discours incohérent, les rires et les pleurs déplacés, l'humeur taciturne), on peut voir que ceux-ci ne décrivent pas ce que nous appelons la « dépression ».

RÉSUMÉ

Distinction entre la dépression du syndrome *Yu* et la dépression du syndrome *Dian*

- De nombreux livres chinois présentent souvent le syndrome dépressif *(Yu Zheng)* comme s'il était identique à la phase dépressive de « l'Abattement et la Manie » (*Dian*, de *Dian Kuang*).
- La « dépression » de la dépression clinique est tout à fait autre que la « dépression » du trouble bipolaire (« Abattement et la Manie »), que ce soit du point de vue de la médecine occidentale ou de la médecine chinoise.
- Pour la médecine chinoise, les phases de dépression et d'excitation de « l'Abattement et la Manie » *(Dian Kuang)* sont les deux pôles du spectre pathologique d'une même maladie.
- Au cœur de cette pathologie de *Dian Kuang*, on trouve des Glaires qui obstruent l'Esprit *(Shen)*, ce qui explique *à la fois* la phase dépressive et la phase maniaque de la maladie.
- Dans la Dépression *(Yu Zheng)*, il n'y a pas forcément des Glaires, mais le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est toujours altéré (sans phase maniaque), ce qui entraîne l'humeur dépressive.

Le Syndrome du lis *(Bai He Bing)*

Le Syndrome du lis *(Bai He Bing)* est décrit dans les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue*, vers 220), au chapitre 3-1. Ce syndrome ressemble remarquablement à celui que présente un patient déprimé. On peut lire :

Le patient voudrait manger mais ne peut avaler de nourriture ni ne peut parler. Il voudrait se coucher mais il ne peut s'allonger calmement car il est agité. Il voudrait marcher mais il est rapidement fatigué. Par moments il aime manger et à d'autres il ne peut pas supporter l'odeur de la nourriture. Il a tantôt chaud et tantôt froid, mais sans fièvre ni frisson. Il a un goût amer dans la bouche et des urines foncées [c'est-à-dire qu'il ne s'agit ni d'un Vent externe ni d'une Chaleur interne]. *Aucun médicament n'arrive à guérir ce syndrome. S'il prend un médicament, le patient vomit ou souffre de diarrhées. Cette maladie hante le patient (hu huo) [hu* signifie « renard » et *huo* « dérouté »*] et bien qu'il paraisse normal, il est en souffrance. Il a un pouls Rapide.*[8]

Voir la figure 16.3.

La plupart des ouvrages modernes décrivent ce syndrome comme présentant les symptômes suivants : « le patient est comme en transe » ou « il semble absent » (*huang hu*), il présente de l'agitation mentale, un goût amer dans la bouche, des urines foncées, de l'anxiété, de la dépression, une langue rouge (parfois sans enduit) et un pouls rapide.

Le principe de traitement recommandé par les médecins contemporains est d'humidifier et de nourrir le Cœur et le Poumon, de tonifier le Qi, de nourrir le Yin, d'éliminer la Chaleur (ou la Chaleur Vide), d'apaiser l'Esprit et de réguler la Volonté (*Zhi*).

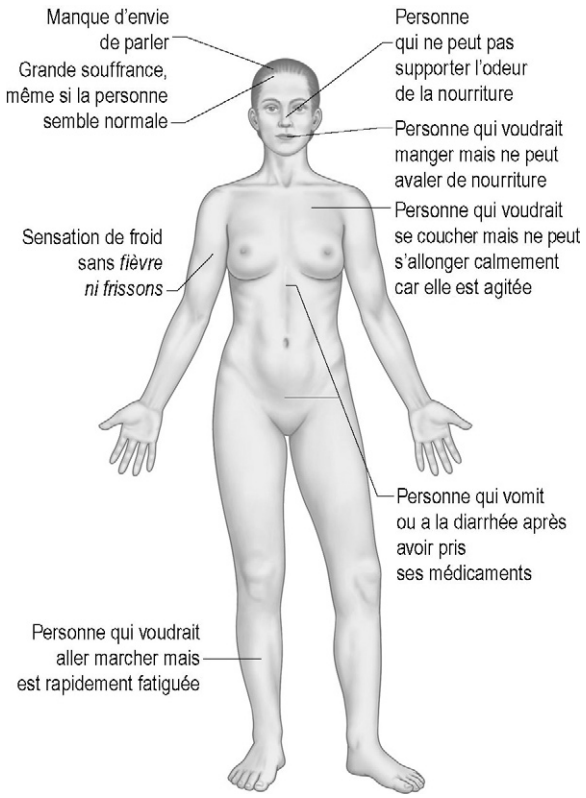


Figure 16.3 Syndrome du lis.

Les points suggérés dans le livre *Soigner par l'acupuncture chinoise* (*Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue*) sont les suivants :

- C-7 Shenmen, Rn-3 Taixi, P-9 Taiyuan
- C-5 Tongli, P-7 Lieque, Rn-4 Dazhong, Rte-6 Sanyinjiao
- C-9 Shaochong, MC-9 Zhongchong, Rn-7 Fuliu
- V-15 Xinshu, V-13 Feishu, V-23 Shenshu
- P-7 Lieque, Rn-6 Zhaohai, F-3 Taichong[9]

Pour ce qui est des plantes qui traitent ce syndrome, j'utilise la préparation Bai He Zhi Mu Tang *Décoction de bulbe de lis et d'anemarrhena* qui se compose uniquement de deux plantes, Bai He *Bulbus Lilii* et Zhi Mu *Radix Anemarrhenae*. En fait, je prescris ces deux plantes dans toute situation, chaque fois que le patient est déprimé et présente un syndrome sous-jacent du Poumon ou du Cœur, mais surtout en cas de vide de Qi et de Yin de ces deux organes ou de Chaleur du Cœur. L'association de ces deux plantes est particulièrement efficace en cas de tristesse et de chagrin. J'ajoute souvent ces deux plantes aux préparations que j'utilise, quelles qu'elles soient.

NOTE CLINIQUE

Bai He (*Bulbus Lilii*) et Zhi Mu (*Radix Anemarrhenae*)

J'utilise Bai He *Bulbus Lilii* et Zhi Mu *Radix Anemarrhenae* en association pour traiter le Syndrome du lis *(Bai He Bing)*. En fait, je prescris ces deux plantes dans toute situation, chaque fois que le patient est déprimé et présente un syndrome sous-jacent du Poumon ou du Cœur, mais surtout en cas de vide de Qi et de Yin de ces deux organes ou de Chaleur du Cœur. L'association de ces deux plantes est particulièrement efficace en cas de tristesse et de chagrin. J'ajoute souvent ces deux plantes aux préparations que j'utilise, quelles qu'elles soient.

RÉSUMÉ

Syndrome du lis *(Bai He Bing)*

- Le patient voudrait manger mais il ne peut avaler de nourriture.
- Il n'a pas envie de parler.
- Il voudrait se coucher mais il ne peut s'allonger calmement car il est agité.
- Il voudrait marcher mais il est rapidement fatigué.
- Il ne peut pas supporter l'odeur de la nourriture.
- Il a froid ou chaud.
- Il a un pouls rapide.

L'agitation *(Zang Zao)*

L'expression *Zang Zao*, qui signifie littéralement « agitation viscérale », a été mentionnée pour la première fois dans le chapitre intitulé *Pouls, syndromes et traitement de diverses pathologies gynécologiques* des *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue*, vers 220). Ce texte dit :

La personne qui souffre d'Agitation [Zang Zao] *est triste et elle a tendance à pleurer constamment, comme si elle était hantée. Elle s'étire souvent et bâille de façon répétée. Une décoction de Fu Xiao Mai, Zhi Gan Cao et Da Zao peut la calmer*[10].

Voir la figure 16.4.

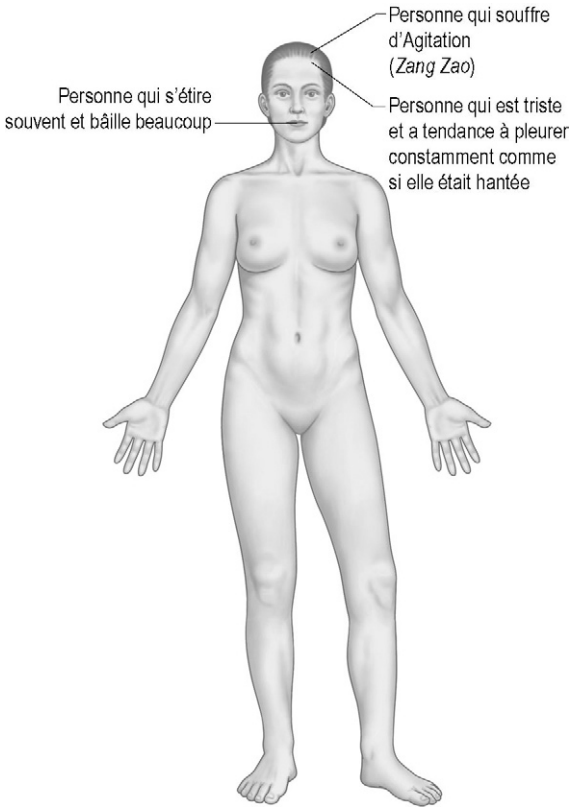


Figure 16.4 Syndrome d'Agitation.

La préparation pour traiter l'Agitation *(Zang Zao)* est donc Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*. Les livres chinois modernes disent que cette préparation traite la stagnation du Qi du Foie et qu'elle apaise le Foie grâce à sa saveur sucrée (cycle de Contre-domination dans le cadre des Cinq Éléments). Je n'adhère pas à cette position, qui provient de ce que je considère comme un accent excessif mis sur la stagnation du Qi du Foie.

Personnellement, je prescris cette préparation non seulement en cas d'Agitation mais aussi de Dépression sur fond de vide de Qi et de Sang. Comme cette préparation se compose uniquement de trois plantes (qui sont toutes de saveur et d'action douces), j'aime bien l'ajouter à d'autres préparations lorsque je soupçonne un trouble d'origine émotionnelle et que le patient présente un vide de Qi et de Sang.

Le syndrome décrit dans les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* correspond à une pathologie dans laquelle la personne est à la fois déprimée et anxieuse. Bien évidemment, bien que figurant dans un chapitre consacré à la gynécologie, ce syndrome affecte à la fois les hommes et les femmes.

RÉSUMÉ

L'agitation (*Zang Zao*)

- L'expression *Zang Zao*, qui signifie littéralement « agitation viscérale », a été mentionnée pour la première fois dans les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue*, vers 220).
- La préparation pour traiter l'Agitation *(Zang Zao)* est donc Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*.
- Les livres chinois modernes disent que cette préparation traite la stagnation du Qi du Foie et qu'elle apaise le Foie grâce à sa saveur sucrée.
- Personnellement, je prescris cette préparation non seulement en cas d'Agitation mais aussi de Dépression sur fond de vide de Qi et de Sang.

Le Syndrome du noyau de prune *(Mei He Qi)*

Le Syndrome du noyau de prune a été décrit pour la première fois dans le chapitre intitulé *Pouls, syndromes et traitement de diverses pathologies gynécologiques* des *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue*, vers 220). Ce texte dit : *« La personne a l'impression de suffoquer, comme si elle avait un morceau de viande rôtie coincé dans la gorge. Utiliser Ban Xia Hou Po Tang ».*[11] Voir la figure 16.5.

Ainsi, comme nous le voyons dans cette citation, à l'origine, le Syndrome du noyau de prune était comparé à la sensation d'avoir un morceau de viande (plutôt qu'un noyau de prune) coincé dans la gorge. L'étiologie de ce syndrome est émotionnelle et due à la dépression.

Certains livres chinois ont par la suite attribué ce syndrome à l'association d'une stagnation de Qi et de Glaires obstruant la gorge. Ce type de Glaires est en fait appelé Glaires-Qi et c'est la forme de Glaires la moins matérielle.

Bien que les livres chinois contemporains attribuent le Syndrome du noyau de prune à une stagnation du Qi du Foie, la préparation Ban Xia Hou Po

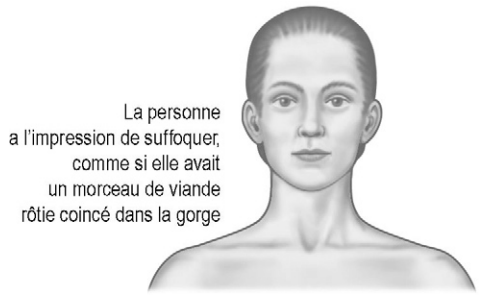


Figure 16.5 Syndrome du noyau de prune.

Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia* agit en fait sur le Qi du Poumon et de l'Estomac. Je la prescris donc essentiellement en cas de stagnation du Qi du Cœur et du Poumon dans la zone de la poitrine lorsque celle-ci provient de la tristesse, du chagrin ou de l'inquiétude.

NOTE CLINIQUE

Syndrome du noyau de prune

Bien que les livres chinois contemporains attribuent le Syndrome du noyau de prune à une stagnation du Qi du Foie, la préparation Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia* agit en fait sur le Qi du Poumon et de l'Estomac. Je la prescris donc essentiellement en cas de stagnation du Qi du Cœur et du Poumon dans la zone de la poitrine lorsque celle-ci provient de la tristesse, du chagrin ou de l'inquiétude.

RÉSUMÉ

Syndrome du noyau de prune

- Le Syndrome du noyau de prune a été décrit pour la première fois dans les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue*, vers 220).
- L'étiologie de ce syndrome est émotionnelle et due à la dépression.
- Certains livres chinois ont par la suite attribué ce syndrome à l'association d'une stagnation de Qi et de Glaires obstruant la gorge.
- La préparation Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia* agit en fait sur le Qi du Poumon et de l'Estomac.

Palpitations et anxiété (*Xin Ji Zheng Chong*)

Ce que je traduis par « palpitations et anxiété » correspond en fait à deux pathologies distinctes en médecine chinoise. La première est *Xin Ji* (« Peur et Palpitations ») et la seconde *Zheng Chong* (« Battements forts dus à la Panique »). Actuellement, en Chine, on préfère souvent le nom de *Jing Ji* à celui de *Xin Ji*.

Ces deux pathologies impliquent un état de peur, d'inquiétude et d'anxiété, le premier s'accompagnant de palpitations et le second d'une sensation de forts battements dans la poitrine et en dessous de l'ombilic. Le tableau de « Peur et Palpitations » est généralement provoqué par des événements extérieurs comme la frayeur ou le choc, et il est intermittent ; il est plus généralement de type Plénitude. Le tableau « Battements forts dus à la Panique » n'est pas dû à des événements extérieurs et il est permanent ; il est plus généralement de type Vide et il est plus grave que le premier. Dans les cas chroniques, le tableau « Peur et Palpitations » peut se transformer en « Battements forts dus à la Panique ». Dans les cas graves, le tableau « Battements forts dus à la Panique » peut correspondre à une attaque de panique. Malgré le nom de « Palpitations et Anxiété », certains états de peur et d'anxiété peuvent survenir sans palpitations.

Zhu Dan Xi dit :

À la fois dans la « Peur et Palpitations » et dans les « Battements forts dus à la Panique » il y a un vide de Sang. Le trouble de Peur et Palpitations survient par crises, le trouble de Battements forts dus à la Panique est constant. Ce dernier est dû à l'inquiétude et à l'excès de réflexion qui agitent l'intérieur, provoquant un vide et des Glaires-Chaleur.[12]

Voir la figure 16.6.

Zhang Jing Yue dit des « Battements forts dus à la Panique », dans son livre *Le livre complet de Jing Yue* (*Jing Yue Quan Shu*, 1624) :

Dans le trouble des Battements forts dus à la Panique, le cœur tremble dans la poitrine, le patient ressent de la peur et de l'anxiété. Il y a un vide et un épuisement du Yin ; on a un vide de Yin en bas, de sorte que le Qi Complexe [Zong Qi] n'a plus de racines et que le Qi ne peut plus retourner à sa source. C'est pour cette raison qu'on a un tremblement [ou des battements forts] dans la poitrine en haut mais aussi sur les côtés de l'ombilic.[13]

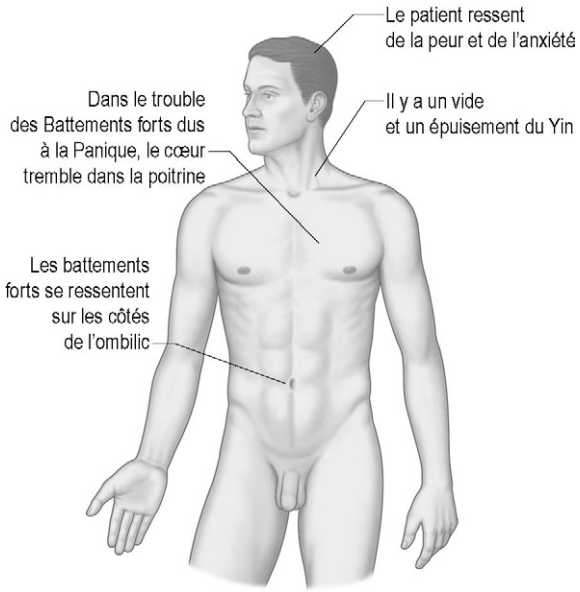


Figure 16.6 Syndrome de Palpitations et Anxiété.

Le tableau de « Peur et Palpitations » et le tableau de « Battements forts dus à la Panique » peuvent tous deux s'accompagner de dépression, et je mentionnerai ces deux pathologies sous le nom unique de « palpitations et anxiété ».

RÉSUMÉ

Palpitations et anxiété (*Xin Ji Zheng Chong*)

- Ce que je traduis par « palpitations et anxiété » correspond en fait à deux pathologies distinctes en médecine chinoise. La première est *Xin Ji* (« Peur et Palpitations ») et la seconde *Zheng Chong* (« Battements forts dus à la Panique »).
- Ces deux pathologies impliquent un état de peur, d'inquiétude et d'anxiété, le premier s'accompagnant de palpitations et le second d'une sensation de forts battements dans la poitrine et en dessous de l'ombilic.
- Le tableau de « Peur et Palpitations » et le tableau de « Battements forts dus à la Panique » peuvent tous deux s'accompagner de dépression, et je mentionnerai ces deux pathologies sous le nom unique de « palpitations et anxiété ».

Vide de Qi du Foie

On dit souvent que le Sang du Foie peut souffrir de vide mais pas le Qi du Foie. Ce n'est pas tout à fait vrai car le Qi du Foie peut parfois souffrir de vide. Pour bien comprendre la pathologie de vide de Qi du Foie, il faut revenir sur les mouvements physiologiques et pathologiques du Qi du Foie. La libre circulation du Qi du Foie est bien connue ; en physiologie, le Qi du Foie circule librement dans toutes les directions, aidant particulièrement le Qi de l'Estomac à descendre et le Qi de la Rate à monter. Grâce à l'aide apportée à ces deux mouvements du Qi, le Qi du Foie aide l'Estomac à faire mûrir et pourrir les aliments, et la Rate à la séparation des essences de la nourriture, leur transformation et leur transport.

Nous savons aussi qu'en pathologie, le Qi du Foie, très souvent, monte trop et que cette situation mène au tableau de « montée du Yang du Foie ». Mais en physiologie, il faut que le Qi du Foie monte quelque peu et cette montée doit être coordonnée avec la descente du Qi du Poumon.

Le Poumon gouverne le Qi et le Qi régule les fonctions des Organes Internes. Le Poumon a la fonction de *jie zhi*, c'est-à-dire de gouverner, de contrôler, de vérifier et de modérer. La fonction de « restriction », de régulation et d'ajustement du Poumon sur tous les Organes Internes dépend de la descente du Qi du Poumon, et cette descente du Qi du Poumon dépend de la montée du Qi du Foie.

Normalement, le Qi du Foie monte et fait que le Mécanisme du Qi fonctionne correctement, de sorte que le Qi et le Sang sont en harmonie et circulent librement. Il y a un dicton qui veut que *« La montée du Qi part du Foie »*. Ye Tian Shi dit : *« Le Foie est à gauche et son Qi monte, le Poumon est à droite et son Qi descend »*. Bien évidemment, il ne faut pas comprendre cette affirmation au niveau anatomique (car le foie se situe du côté droit) mais au niveau énergétique. En vérité, sur le diagramme des Cinq Éléments, avec la Terre au milieu, le Foie est à gauche et le Poumon à droite.

Ye Tian Shi dit aussi : *« Le mécanisme du Qi du corps se reflète dans le ciel et la terre dans la nature, le Foie est à gauche et son Qi monte, le Poumon est à droite et son Qi descend. Lorsque le Qi du Poumon ne descend pas, le Qi du Foie se rebelle horizontalement »*.

Ainsi, la montée du Qi du Foie et la descente du Qi du Poumon sont essentielles au bon fonctionnement de

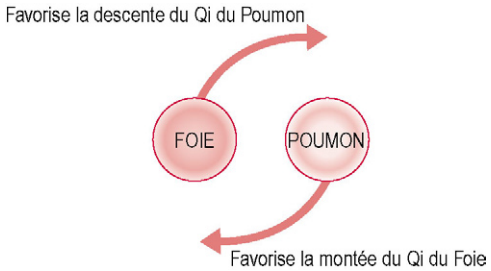


Figure 16.7 Coordination entre la descente du Qi du Poumon et la montée du Qi du Foie.

la montée et de la descente du Qi dans le cadre du Mécanisme du Qi (Fig. 16.7).

Le vide de Qi du Foie implique une incapacité du Qi du Foie à monter. Vers quoi le Qi du Foie monte-t-il ? Outre le fait qu'il est coordonné avec la descente du Qi du Poumon comme nous venons de l'expliquer, le Qi du Foie monte au Cœur et le mouvement du Bois vers le Feu dans le cadre du Cycle d'Engendrement des Cinq Éléments est un aspect du mouvement du Qi du Foie vers le Cœur (Fig. 16.8).

Le vide de Qi du Foie survient généralement en même temps que le vide de Sang du Foie et, pour cette raison, les manifestations cliniques du Qi du Foie comprennent celles du vide de Sang du Foie. La dépression vient s'ajouter à celles-ci. Autrement dit, dans la présence des symptômes de vide de Sang du Foie, la dépression est le symptôme caractéristique qui indique un vide de Qi du Foie. Bien évidemment, cela ne veut pas dire que toute dépression vient d'un vide de Qi du Foie car la stagnation du Qi du Foie est aussi une cause courante de la dépression. Ce que cela signifie en fait est qu'en présence de tableaux de type Vide, la dépression est souvent due à un vide de Qi du Foie et à l'incapacité de son Qi à monter.

Un vide de Sang du Foie et de Qi du Foie entraîne un mouvement insuffisant de l'Âme Éthérée et donc de la dépression, un manque d'inspiration, un manque d'objectifs dans la vie et de la confusion quant au sens qu'on veut donner à celle-ci.

Un vide de Qi du Foie implique aussi un vide de la Vésicule Biliaire car l'incapacité à monter correspond à un vide de Yang (car la montée est un mouvement Yang) et la Vésicule Biliaire est l'aspect Yang du Foie. Un vide de la Vésicule Biliaire engendre de la timidité, un manque de détermination et une incapacité à prendre des décisions (Fig. 16.9).

En présence de dépression survenant sur fond de tableaux de type Vide et de vide de Qi du Foie, je tonifie ce dernier avec l'acupuncture en tonifiant la Vésicule Biliaire et je pique en particulier le point VB-40 Qiuxu. Pour ce qui est des plantes, la plupart des plantes qui tonifient le Qi vont faire monter le Qi du

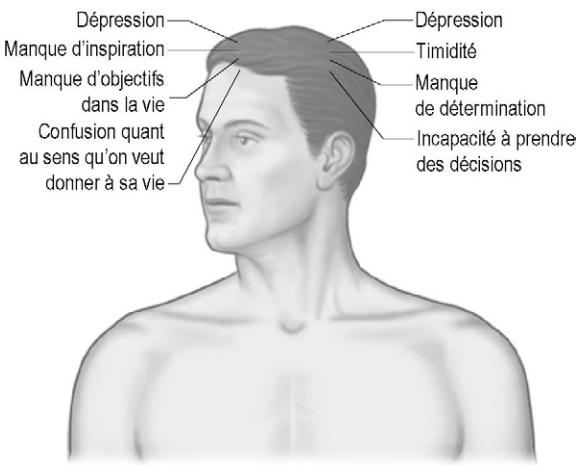


Figure 16.9 Vide de Qi du Foie.

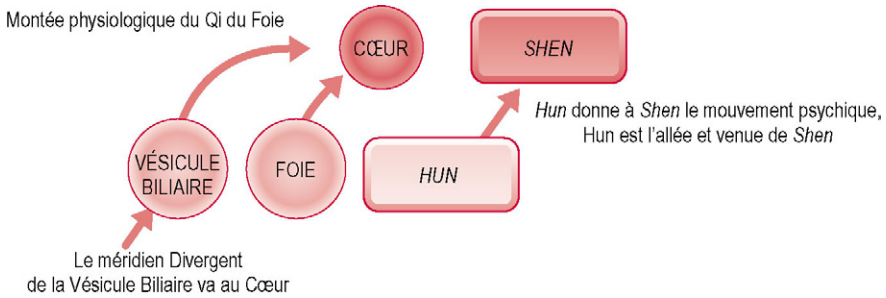


Figure 16.8 Montée du Qi du Foie au Cœur.

Foie, comme par exemple Huang Qi *Radix Astragali* ou Ren Shen *Radix Ginseng*.

RÉSUMÉ

Le vide de Qi du Foie

- Le Qi du Foie peut souffrir de vide.
- En physiologie, il faut que le Qi du Foie monte et cette montée est coordonnée avec la descente du Qi du Poumon.
- La descente du Qi du Poumon dépend partiellement de la montée du Qi du Foie.
- Ye Tian Shi dit : « *Le Foie est à gauche et son Qi monte, le Poumon est à droite et son Qi descend* ».
- Le Qi du Foie monte au Cœur.
- Le vide de Qi du Foie survient généralement en même temps que le vide de Sang du Foie et, pour cette raison, les manifestations cliniques du Qi du Foie comprennent celles du vide de Sang du Foie. La dépression vient s'ajouter à celles-ci.
- Un vide de Sang du Foie et de Qi du Foie entraîne un mouvement insuffisant de l'Âme Éthérée et donc de la dépression, un manque d'inspiration, un manque d'objectifs dans la vie et de la confusion quant au sens qu'on veut donner à celle-ci.
- Un vide de Qi du Foie implique aussi un vide de la Vésicule Biliaire, engendrant de la timidité, un manque de détermination et une incapacité à prendre des décisions.

La « neurasthénie » et la dépression

On a souvent utilisé le terme de « neurasthénie » en médecine occidentale au cours du 19e siècle. Ce terme est tombé en désuétude et la « neurasthénie » ne fait plus partie du diagnostic en médecine occidentale. Mais certains livres chinois continuent à l'employer pour désigner un état de détérioration émotionnelle, mentale et physique ; le terme chinois est *Jing Shen Shuai Ruo* 精神衰弱, c'est-à-dire, littéralement, « faiblesse nerveuse ». Certains aspects de la neurasthénie, surtout ceux que l'on rencontre dans les tableaux de type Vide, correspondent à ceux d'une dépression légère (Fig. 16.10).

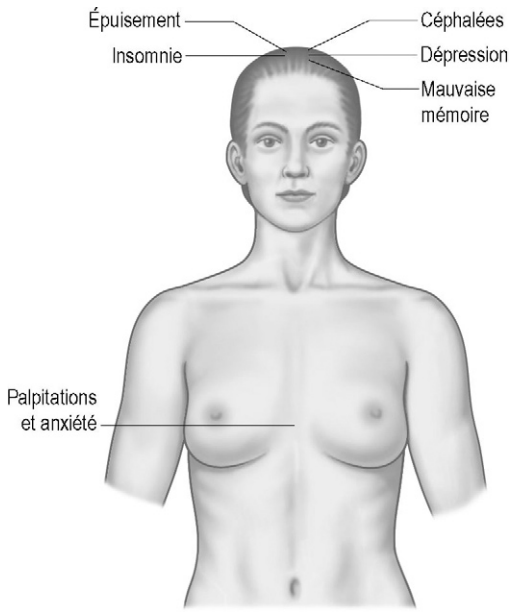


Figure 16.10 Neurasthénie et dépression.

La neurasthénie était une catégorie de maladie occidentale et les livres chinois disaient qu'elle correspondait à diverses pathologies chinoises, comme la « Dépression » (*Yu Zheng*), les « Céphalées », « l'Insomnie », les « Palpitations et Anxiété » (*Jing Ji*), la « Mauvaise mémoire » ou « l'Épuisement » (*Xu Lao*).

De nombreux ouvrages chinois répertorient les divers tableaux causant la neurasthénie comme étant les suivants :

- Vide du Cœur et de la Rate.
- Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie.
- Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire.
- Vide de Yin du Foie et du Rein avec montée du Yang du Foie.
- Vide de l'Essence du Rein.
- Vide de Yin avec Chaleur Vide.
- Les Glaires-Chaleur montent agresser le Cœur.
- Stagnation du Qi du Foie.
- La stagnation du Qi fait monter la Chaleur.
- Feu du Cœur.
- Stases de Sang.
- Le Qi de l'Estomac n'est pas harmonieux.

Comme on peut le voir d'après cette liste, de nombreux tableaux présents dans la neurasthénie sont ceux que l'on retrouve dans la dépression. En vérité, j'ai l'impression qu'actuellement, en Chine, on emploie

le mot de « neurasthénie » pour ne pas utiliser celui de « dépression » car dans ce pays, la dépression reste encore socialement quelque peu taboue.

Toutefois, bien que le terme de « neurasthénie » n'ait pas beaucoup de sens, il correspond néanmoins, en pratique clinique, à une situation dans laquelle un patient souffre d'une déficience qui l'affecte à la fois au niveau physique et au niveau psycho-émotionnel. On rencontre cet état chez des patients dont l'état psycho-émotionnel est en-dessous de ce que nous appellerions « dépression ».

Éléments de la pathologie de la Dépression

En conclusion, la pathologie de la Dépression a de nombreuses facettes. Elles sont résumées ci-dessous, accompagnées des points d'acupuncture suggérés dans chaque cas.

Volonté (Zhi)

La Volonté (*Zhi*) est altérée, il y a un manque de volonté, de dynamisme, d'esprit d'initiative, d'énergie pour briser la dépression : V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, Rn-3 Taixi.

Âme Éthérée (Hun)

Le va-et-vient de l'Âme Éthérée est insuffisant (ce qui peut être dû à une stagnation ou à un vide) : il y a absence de plans, d'idées, de rêves, d'espoir, d'inspiration, d'orientation de sa vie : VB-40 Xiuxu, V-47 Hunmen.

Esprit (Shen)

L'Esprit (et le Psychisme en général) souffre d'angoisse, d'anxiété, de désespoir et de tristesse : DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, C-7 Shenmen.

Âme Corporelle (Po)

La constriction de l'Âme Corporelle donne lieu à des pensées morbides axées sur la mort : DM-24 Shenting, V-13 Feishu (« suicidaire »), DM-12 Shenzhu (« envie de tuer des gens »), V-42 Pohu (« possession des trois cadavres »).

Intellect (Yi)

L'Intellect est affecté par des pensées obsessionnelles, un excès de réflexion, une rumination d'idées noires : VB-15 Toulinqi, V-49 Yishe.

« Courage » de la Vésicule Biliaire

Absence du « courage » de la Vésicule Biliaire qui conduit à l'absence d'esprit de décision : VB-40 Qiuxu, DM-20 Baihui.

Maître du Cœur et Triple Réchauffeur

Problèmes du Maître du Cœur et du Triple Réchauffeur qui conduisent à des difficultés pour nouer ou conserver des relations : TR-5 Waiguan, MC-7 Daling, MC-6 Neiguan, RM-17 Shanzhong.

Ces troubles ne représentent pas des pathologies alternatives à la dépression, mais des aspects de cette pathologie ; bien qu'ils ne soient pas nécessairement tous présents, on en retrouve généralement une grande partie.

RÉSUMÉ

Éléments de la pathologie de la Dépression

Volonté (*Zhi*)
V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, Rn-3 Taixi.

Âme Éthérée (*Hun*)
VB-40 Xiuxu, V-47 Hunmen.

Esprit (*Shen*)
DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, C-7 Shenmen.

Âme Corporelle (*Po*)
DM-24 Shenting, V-13 Feishu, DM-12 Shenzhu, V-42 Pohu.

Intellect (*Yi*)
VB-15 Toulinqi, V-49 Yishe.

« Courage » de la Vésicule Biliaire
VB-40 Qiuxu, DM-20 Baihui.

Maître du Cœur et Triple Réchauffeur
TR-5 Waiguan, MC-7 Daling, MC-6 Neiguan, RM-17 Shanzhong.

RÉSUMÉ

Pathologie de la dépression en médecine chinoise

- *Yu* en tant que stagnation
- *Yu* en tant que dépression
- La dépression et la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée

- La volonté *(Zhi)* du Rein et la dépression
- Distinction entre la dépression du syndrome *Yu* et la dépression du syndrome *Dian*
- Syndrome du lis *(Bai He Bing)*
- Agitation *(Zang Zao)*
- Syndrome du noyau de prune *(Mei He Qi)*
- Palpitations et Anxiété (*Xin Ji Zheng Chong*)
- « Neurasthénie » et Dépression
- Éléments de la pathologie de la Dépression

ÉTIOLOGIE

L'étiologie de la dépression comprend les facteurs suivants :

- La tension émotionnelle
- Les tendances constitutionnelles
- L'alimentation
- Le surmenage

La tension émotionnelle

La tension émotionnelle est le principal facteur étiologique de la dépression. Les principales émotions qui peuvent engendrer de la dépression sont la colère, la tristesse, le chagrin, l'inquiétude et le sentiment de culpabilité.

La colère

La colère (comprise au sens large, qui englobe la frustration, le ressentiment et la haine) provoque soit une stagnation du Qi du Foie, soit une montée du Yang du Foie. Si elle est réprimée, elle est plutôt susceptible d'entraîner une stagnation du Qi du Foie et de la dépression. La stagnation du Qi du Foie est une cause fréquente de dépression, surtout au début de la maladie.

La stagnation du Qi du Foie entraîne de la dépression en restreignant le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, ce qui entraine une absence d'idées, de projets, de buts, d'inspiration et, de façon générale, un manque d'orientation de sa propre vie.

L'un des signes les plus importants et les plus significatifs de la stagnation du Qi du Foie est le pouls en Corde. Si le pouls est en Corde à toutes les positions, c'est un signe infaillible de dépression due à une stagnation du Qi du Foie. Souvent, le pouls contredit l'apparence première du patient. En fait, celui-ci peut sembler déprimé, avoir des mouvements ralentis, être pâle et avoir une voix faible (signes qui, tous, désignent un vide comme cause de la maladie) mais présenter un pouls Plein et en Corde à chaque position ; c'est là un signe infaillible que la dépression est due à une stagnation du Qi du Foie. En fait, dans certains cas (et d'après mon expérience clinique, surtout chez les hommes), cette personne peut venir consulter en se plaignant essentiellement de fatigue, mais si le pouls est Plein et en Corde à chaque position, cela montre avec une quasi certitude que cette personne est déprimée et que c'est une stagnation du Qi du Foie qui en est la cause principale.

J'irais même jusqu'à dire que si le pouls n'est pas en Corde, alors la colère n'est pas la cause de la dépression.

La tristesse et le chagrin

La tristesse et le chagrin épuisent le Qi et entraînent donc un vide de la Rate, du Cœur et du Poumon. Mais après un certain temps, le vide même du Qi perturbe sa circulation et entraîne aussi une certaine stagnation de Qi ; il s'agit là d'une stagnation de Qi qui affecte non pas le Foie mais le Cœur et le Poumon.

La stagnation de Qi du Cœur et/ou du Poumon affecte aussi l'Âme Éthérée, dont elle restreint le « va-et-vient », d'où une absence d'idées, de projets, de buts, d'inspiration et, de façon générale, un manque d'orientation de sa propre vie.

La tristesse et le chagrin sont des causes fréquentes de dépression à la suite de la perte d'un membre de sa famille ou de son partenaire, que ce soit par décès ou par séparation. C'est ce qu'on appelle une dépression réactionnelle en psychiatrie occidentale.

Lorsque la tristesse et le chagrin sont la cause de la dépression, le pouls est Faible de façon globale et plus particulièrement encore à la position du Poumon.

L'inquiétude

L'inquiétude « noue » le Qi, ce qui veut dire qu'elle engendre une stagnation de Qi. L'inquiétude entraîne une stagnation de Qi de la Rate, du Poumon et du Cœur. D'après mon expérience, l'inquiétude affecte aussi le Foie et peut entraîner soit une stagnation du Qi du Foie soit une montée du Yang du Foie.

La stagnation du Qi du Cœur et/ou du Poumon affecte aussi l'Âme Éthérée, dont elle restreint le « va-et-vient », d'où une absence d'idées, de projets, de buts, d'inspiration et, de façon générale, un manque d'orientation de sa propre vie.

Lorsque l'inquiétude est la cause de la dépression, le pouls est Serré à la position du Poumon.

Le sentiment de culpabilité

Le sentiment de culpabilité, d'après mon expérience, est une cause courante de stagnation du Qi qui affecte essentiellement le Cœur et le Rein.

La stagnation du Qi du Cœur affecte aussi l'Âme Éthérée, dont elle restreint le « va-et-vient », d'où une absence d'idées, de projets, de buts, d'inspiration et, de façon générale, un manque d'orientation de sa propre vie.

Le sentiment de culpabilité touche aussi le Rein et affaiblit la Volonté *(Zhi)*, dont la faiblesse est une caractéristique importante de la dépression.

NOTE CLINIQUE

Émotions et stagnation de Qi

- À l'origine, toutes les émotions entraînent une certaine stagnation de Qi (même celles qui épuisent le Qi, comme la tristesse et le chagrin).
- La stagnation de Qi n'est pas toujours liée au Foie.
- Dans les troubles émotionnels, d'autres organes souffrent d'une stagnation de Qi, surtout le Poumon et le Cœur.
- Il faut noter que la stagnation du Qi du Foie peut aussi provenir d'émotions autres que la « colère » (par exemple, l'inquiétude et le sentiment de culpabilité).

Les tendances constitutionnelles

L'expérience m'a montré que les tendances constitutionnelles jouaient un rôle important dans l'étiologie de la dépression. Par exemple, une faiblesse constitutionnelle du Rein (et la faiblesse de la Volonté *(Zhi)* qui en résulte) est un contexte sous-jacent que l'on rencontre souvent dans la dépression.

Une tendance constitutionnelle aux tableaux pathologiques du Cœur contribue aussi à l'apparition de la dépression. Le signe le plus important et le plus fiable d'une tendance constitutionnelle aux troubles émotionnels est une fissure de type Cœur sur la partie médiane de la langue (voir la figure 11.6 et la photo 11.2).

L'alimentation

L'alimentation joue un rôle secondaire dans l'étiologie de la dépression ; d'après moi, elle contribue à l'apparition de la dépression en présence d'une tension émotionnelle.

La consommation excessive de produits laitiers, de sucreries, de sucre et de pain peut engendrer la formation de Glaires. Les Glaires peuvent alors constituer un élément pathologique qui va contribuer à la dépression parce que les Glaires perturbent le Qi et vont ainsi aggraver tout vide ou toute stagnation de Qi. Les Glaires sont également lourdes et obstructives, et elles vont obscurcir l'Esprit et engendrer de la confusion mentale, ce qui va augmenter la restriction imposée à l'Âme Éthérée et ainsi perturber son mouvement.

L'expérience m'a montré que le facteur alimentaire qui contribuait à la dépression était une alimentation insuffisamment riche en nutriments, ce que l'on retrouve dans les régimes amaigrissants stricts ou les régimes végétariens mal compris. Il en résulte un vide de Qi et de Sang qui constitue un trouble sous-jacent de type Vide propice à la dépression.

Le surmenage

Le surmenage, c'est-à-dire travailler trop, sans repos adéquat, pendant de nombreuses années, engendre un vide de Yin du Rein et constitue souvent un terrain favorable à la dépression chez les personnes plus âgées.

RÉSUMÉ

Étiologie et pathologie

- Tension émotionnelle
  - — Colère
  - — Tristesse et chagrin
  - — Inquiétude
  - — Sentiment de culpabilité
- Tendances constitutionnelles
- Mauvaise alimentation
- Surmenage

PATHOLOGIE

La pathologie de la dépression commence généralement soit par une stagnation de Qi, soit par l'association d'une stagnation de Qi et d'un vide de Qi. Comme nous l'avons vu aux chapitres 9 et 10, la tension émotionnelle commence habituellement par perturber le Mécanisme du Qi et à provoquer une stagnation de Qi ou un vide de Qi, voire les deux. La colère, l'inquiétude

et le sentiment de culpabilité vont provoquer, au début, une stagnation de Qi alors que la tristesse et le chagrin entraînent une association de vide de Qi et de stagnation de Qi.

Il est très important de ne pas oublier que la stagnation de Qi affecte non seulement le Foie mais, surtout dans la dépression, peut aussi toucher le Poumon et/ou le Cœur. Les tableaux de stagnation du Qi du Poumon et de stagnation du Qi du Cœur ont été décrits dans le chapitre 12. La stagnation du Qi perturbe le mouvement de l'Âme Éthérée et conduit à la dépression, comme nous l'avons vu au chapitre 3.

Comme nous l'avons vu plus haut, bien que le terme *Yu* signifie à la fois « stagnation » et « dépression », cela ne signifie pas qu'il y a toujours une stagnation de Qi dans la dépression et, à l'origine, il peut très bien n'y avoir qu'un vide de Qi. De plus, dans les stades plus avancés, de nombreux autres tableaux pathologiques interviennent aussi.

Lorsque la stagnation de Qi persiste, elle engendre de la Chaleur. Celle-ci se traduit par une légère rougeur des bords de la langue si la Chaleur est dans le Foie, des bords au niveau de la zone de la poitrine si elle est dans le Poumon, ou de la pointe si elle est dans le Cœur. La Chaleur agite l'Esprit et l'Âme Éthérée et elle peut provoquer une anxiété qui accompagne très souvent la dépression.

Les Glaires sont un facteur pathogène courant dans la dépression. Il ne faut pas oublier que les Glaires se forment non seulement lorsqu'il y a un vide de Qi (du Poumon, de la Rate ou du Rein) mais qu'elles peuvent aussi découler d'une stagnation de Qi. Le Dr Ma Pei Zhi, de la dynastie des Qing, pensait que les Glaires, dans la dépression, pouvaient provenir de trois causes possibles : un vide du Cœur et de la Rate avec stagnation dans l'Estomac et le Foie, un Qi de la Rate déficient qui n'arrive plus à monter, et un déséquilibre entre la Rate et le Foie.[14]

Une stagnation du Qi à long terme peut engendrer des stases de Sang, auquel cas la langue est Pourpre. Là encore, les stases de Sang affectent non seulement le Foie mais aussi le Poumon et/ou le Cœur. Il est plus probable de voir apparaître des stases de Sang lorsque la tension émotionnelle est liée au sentiment de culpabilité. Les stases de Sang aggravent toujours la sensation de dépression et provoquent une sensation très « noire » de dépression et de désespoir.

Lorsque la Chaleur persiste pendant un certain temps, elle peut léser le Yin et engendrer un vide de Yin de n'importe lequel des organes suivants : Cœur, Poumon, Estomac/Rate, Foie et Rein. En cas de vide de Yin, la langue est dépourvue d'enduit. Il ne faut pas oublier que le vide de Yin n'est pas incompatible avec les Glaires car le premier est un vide des liquides physiologiques alors les secondes sont une accumulation de liquides pathologiques. En fait, l'association de Glaires et d'un vide de Yin est relativement fréquente chez les personnes âgées, chez qui la langue est Gonflée (signe de Glaires) et dépourvue d'enduit (signe de vide de Yin).

Lorsque le vide de Yin se prolonge, la Chaleur Vide naît et, dans ce cas, la langue est Rouge et sans enduit. Tout comme la Chaleur, la Chaleur Vide agite l'Esprit et l'Âme Éthérée et provoque de l'anxiété et de l'insomnie.

La figure 16.11 illustre la pathologie de la dépression.

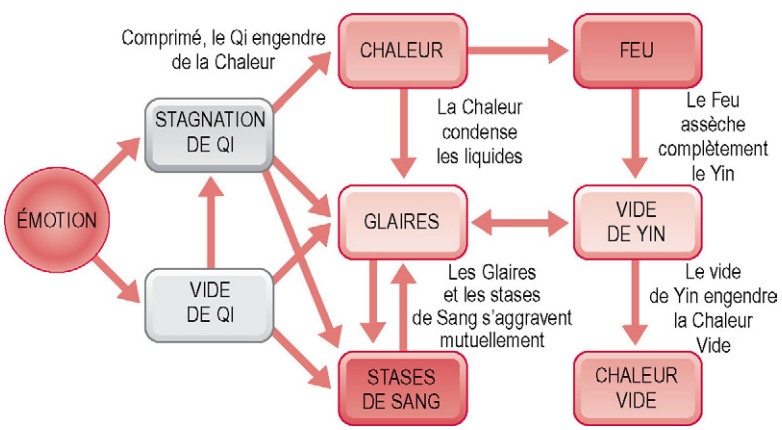


Figure 16.11 Pathologie de la dépression.

RÉSUMÉ

Pathologie

- La pathologie de la dépression commence généralement soit par une stagnation de Qi, soit par l'association d'une stagnation de Qi et d'un vide de Qi.
- La stagnation de Qi affecte non seulement le Foie mais, surtout dans la dépression, peut aussi toucher le Poumon et/ou le Cœur.
- Bien que le terme *Yu* signifie à la fois « stagnation » et « dépression », cela ne signifie pas qu'il y a toujours une stagnation de Qi dans la dépression et, à l'origine, il peut très bien n'y avoir qu'un vide de Qi.
- Lorsque la stagnation de Qi persiste, elle engendre une Chaleur qui se traduit par une légère rougeur des bords de la langue si la Chaleur est dans le Foie, des bords au niveau de la zone de la poitrine si elle est dans le Poumon, ou de la pointe si elle est dans le Cœur.
- Les Glaires sont un facteur pathogène courant dans la dépression. Elles se forment non seulement lorsqu'il y a un vide de Qi (du Poumon, de la Rate ou du Rein) mais elles peuvent aussi découler d'une stagnation de Qi.
- Une stagnation du Qi à long terme peut engendrer des stases de Sang, auquel cas la langue est Pourpre.
- Lorsque la Chaleur persiste pendant un certain temps, elle peut léser le Yin et engendrer un vide de Yin de n'importe lequel des organes suivants : Cœur, Poumon, Estomac/Rate, Foie et Rein.
- Lorsque le vide de Yin se prolonge, la Chaleur Vide naît et, dans ce cas, la langue est Rouge et sans enduit.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

Les tableaux pathologiques que nous allons présenter sont les suivants :

- Stagnation du Qi du Foie
- Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon
- Stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur
- Les Glaires-Chaleur perturbent l'Esprit
- Les stases de Sang obstruent l'Esprit
- Stagnation de Qi avec Glaires
- Chaleur du diaphragme
- L'inquiétude lèse l'Esprit
- Vide du Cœur et de la Rate
- Vide de Yang du Cœur
- Vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase
- Vide de Yang du Rein

Stagnation du Qi du Foie

Manifestations cliniques

Dépression, sautes d'humeur, inquiétude, frustration, tension nerveuse, distension des hypochondres ou de l'épigastre, tension et douleur des muscles du cou et du haut des épaules, distension abdominale, transit intestinal irrégulier, règles irrégulières, tension prémenstruelle (Fig. 16.12).

Langue : corps de couleur normale ou légèrement Rouge sur les bords.

Pouls : en Corde.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

La dépression se caractérise par un « va-et-vient » insuffisant de l'Âme Éthérée qui provoque une absence de rêves, d'aspirations, de plans, d'idées et d'inspiration. La stagnation du Qi du Foie est une des principales causes de blocage du mouvement de l'Âme Éthérée.

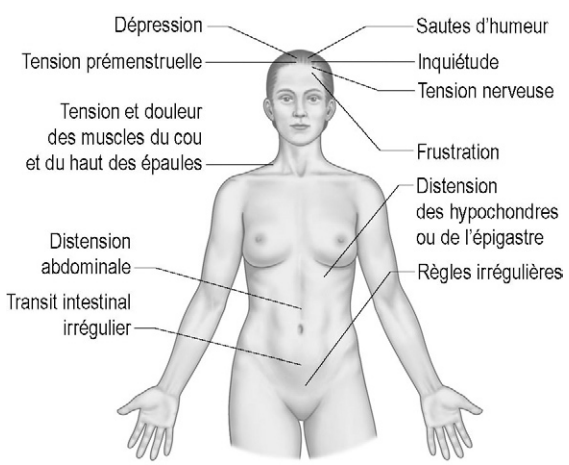


Figure 16.12 Stagnation du Qi du Foie.

La stagnation du Qi du Foie peut provenir de la colère prise au sens large (englobant la frustration et le ressentiment) ; la colère est d'autant plus susceptible de provoquer une stagnation du Qi du Foie qu'elle est réprimée. L'expérience m'a montré que la stagnation du Qi du Foie peut aussi découler de l'inquiétude et du sentiment de culpabilité.

La personne qui est déprimée et qui présente une stagnation du Qi du Foie sous-jacente est non seulement déprimée mais elle a également des sautes d'humeur et elle est sujette à des accès de colère. Elle souffre aussi d'irritabilité et ressent un fort sentiment de frustration.

Un signe important de la stagnation du Qi du Foie est le pouls en Corde.

Profil du patient

La stagnation du Qi du Foie est une cause de dépression fréquente chez les personnes jeunes, disons en gros, de l'adolescence à l'âge de 35 ans environ. Bien qu'on puisse évidemment trouver une stagnation de Qi dans la dépression dont souffrent des personnes plus âgées, d'autres tableaux pathologiques sont généralement aussi présents dans ces cas là. La stagnation du Qi du Foie est généralement due à la colère réprimée, à la frustration et au ressentiment.

Principe de traitement

Apaiser le Foie, faire circuler le Qi, éliminer la stagnation.

Acupuncture

Points

MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, VB-34 Yanglingquan, TR-3 Zhongzhu, VB-13 Benshen, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation sauf DM-20, qu'il faut tonifier.

Explication

- MC-6 est un point important pour traiter la dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Il fait circuler le Qi du Foie grâce à son lien avec les méridiens du Maître du Cœur et du Foie au sein du Jue Yin (Yin Terminal). Ce point agit sur le Foie et a un mouvement « centrifuge » ; il stimule donc le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée dans la dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Comme il est situé sur le méridien du Maître du Cœur, MC-6 agit aussi sur la capacité du Cœur à améliorer l'humeur. En Chine, actuellement, on l'utilise souvent à cet effet.
- F-3 et VB-34 font circuler le Qi du Foie et donc stimulent le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée afin de soulager la dépression. F-3 possède aussi un effet calmant bénéfique lorsque la personne souffre également d'anxiété.
- TR-3 améliore l'humeur et stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée afin de soulager la dépression.
- VB-13 améliore l'humeur, calme l'Esprit et stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.
- V-47 régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée ; il peut soit le stimuler lorsqu'il est insuffisant, soit le calmer lorsqu'il est excessif.
- DM-20 améliore l'humeur et lève la dépression.

NOTE CLINIQUE

MC-6 Neiguan

MC-6 est un point important pour traiter la dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Il fait circuler le Qi du Foie grâce à son lien avec les méridiens du Maître du Cœur et du Foie au sein du Jue Yin. Ce point agit sur le Foie et a un mouvement « centrifuge » ; il stimule donc le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée dans la dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Comme il est situé sur le méridien du Maître du Cœur, MC-6 agit aussi sur la capacité du Cœur à améliorer l'humeur. En Chine, actuellement, on l'utilise souvent à cet effet.

Traitement par les plantes

Préparation

YUE JU WAN

Pilule de gardenia et de ligusticum

Explication

Il s'agit de *la* préparation pour traiter une dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Elle a été conçue par Zhu Dan Xi pour les six stagnations de Qi, de Sang, d'Humidité, de Glaires, de Chaleur et de Nourriture. Elle contient cinq plantes pour six stagnations car Cang Zhu traite à la fois la stagnation d'Humidité et la stagnation de Glaires. Bien que cette préparation soit pour les six stagnations, elle sert essentiellement à traiter la stagnation de Qi, et Xiang Fu en est la plante empereur.

Cette préparation est curieuse car si l'on prend ses ingrédients individuellement, aucun n'a un effet particulièrement fort sur le mental (en fait, l'un d'entre eux, Shen Qu, est une plante digestive), mais ensemble, ils forment une préparation qui a, de toute évidence, un effet sur le mental et qui est efficace pour soulager la dépression.

Lorsque cette préparation est utilisée seule (et non intégrée à un remède), on peut modifier le dosage de chaque ingrédient en fonction des particularités de la pathologie traitée. Par exemple, si ce sont les Glaires qui dominent, on va augmenter le dosage de Cang Zhu ; si il y a des stases de Sang, alors c'est le dosage de Chuan Xiong que l'on va augmenter, etc.

Un signe important pour le choix de cette préparation est la présence d'un pouls en Corde.

NOTE CLINIQUE

Yue Ju Wan

Je trouve que cette préparation est excellente pour traiter la dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Si, chez une personne déprimée, le pouls est Plein et en Corde à chaque position, c'est la première préparation à laquelle je pense.

Préparation

Variante de **CHAI HU SHU GAN TANG**
Variante de la *Décoction de buplèvre pour apaiser le Foie*

Explication

Cette préparation est bien connue et très utilisée pour traiter la stagnation du Qi du Foie ; elle agit principalement sur le Réchauffeur Inférieur et elle est donc particulièrement efficace si le patient somatise ses problèmes au niveau du bas abdomen et présente des troubles digestifs comme une distension et une douleur abdominales, et un transit intestinal irrégulier.

Qing Pi renforce la circulation du Qi, qu'il dirige vers la partie supérieure du corps et la tête ; Yu Jin fait circuler le Qi, redonne de la vigueur au Sang et ouvre les orifices de l'Esprit. Cette plante a aussi un effet spécifique sur la dépression due à une stagnation de Qi.

Préparation

XIAO YAO SAN
Poudre du vagabond libre et tranquille

On choisit cette préparation lorsque la stagnation du Qi du Foie survient sur fond de vide de Sang du Foie, pathologie que l'on a plus de chance de rencontrer chez les femmes. La langue peut alors être Pâle et le pouls ne pas être en Corde à toutes les positions (comme lorsque Yue Ju Wan s'impose) mais seulement légèrement en Corde à gauche et globalement Fin (signe de vide de Sang). Cette situation est plus courante chez les femmes et cette préparation leur va alors à merveille.

Explication

On choisit cette préparation lorsque la stagnation du Qi du Foie survient sur fond de vide de Sang du Foie et de vide de Qi de la Rate.

L'expérience m'a montré que cette préparation est probablement utilisée de façon excessive pour soigner la dépression due à la stagnation du Qi du Foie. Elle est spécifiquement destinée à traiter la stagnation du Qi du Foie qui découle d'un vide de Sang du Foie ou qui survient sur fond de vide de Sang du Foie. En cas de stagnation du Qi du Foie « pure », avec pouls Plein et en Corde à toutes les positions, c'est Yue Ju Wan et non Xiao Yao San qu'il faut prescrire.

Le tableau 16.1 illustre les différences entre Xiao Yao San et Yue Ju Wan.

Préparation

WU GE KUAN ZHONG SAN
Poudre des cinq diaphragmes pour détendre le Centre

Explication

Cette préparation est spécifique de la dépression due à une stagnation de Qi. Elle a une plus grande palette d'effets que la préparation précédente et elle convient plus particulièrement lorsque la stagnation de Qi se manifeste dans le Réchauffeur Moyen.

On l'appelle *Poudre des cinq diaphragmes pour détendre le Centre* car elle traite cinq pathologies différentes du diaphragme, toutes survenant sur fond de stagnation de Qi. Ces cinq pathologies sont :

- diaphragme tourmenté,
- diaphragme courroucé,
- Qi du diaphragme,
- Froid du diaphragme,
- Chaleur du diaphragme.

Les symptômes de chacune de ces cinq pathologies sont détaillés ci-dessous.

Diaphragme tourmenté

Stagnation de Qi dans la poitrine, liquides non transformés, aliments qui ne descendent pas, souffle court.

Tableau 16.1 Différences entre Xiao Yao San et Yue Ju Wan

	XIAO YAO SAN	YUE JU WAN
Tableaux pathologiques	Stagnation du Qi du Foie, vide de Sang du Foie, vide de Qi de la Rate	Stagnation du Qi du Foie
Étiologie	Tension émotionnelle avec surmenage et mauvaises habitudes alimentaires	Tension émotionnelle
Pouls	Fin et légèrement en Corde ; globalement Faible, et légèrement en Corde à gauche	Plein et en Corde à toutes les positions
Langue	Corps de couleur normale ou Pâle	Légèrement Rouge sur les bords
Symptômes émotionnels	Dépression, tristesse, pleurs	Dépression, colère réprimée

Diaphragme courroucé
Sensation de plénitude sous le cœur, aliments non digérés, miction et défécation difficiles.

Qi du diaphragme
Plénitude de la poitrine et des hypochondres, sensation de s'étrangler.

Froid du diaphragme
Sensation de plénitude et de distension de l'abdomen et de la région du cœur, toux, respiration sifflante, sensation de froid dans l'abdomen, flatulences, douleur de l'ombilic, incapacité à digérer les graisses.

Chaleur du diaphragme
Chaleur des cinq cœurs, aphtes, sensation de brûlure et de lourdeur des membres, lèvres et bouche sèches, sensation de chaleur du corps, douleur du dos, douleur dans la poitrine irradiant dans le dos, incapacité à manger beaucoup.

Le tableau 16.2 compare Yue Ju Wan, Chai Hu Shu Gan Tang, Xiao Yao San et Wu Ge Kuan Zhong San.

RÉSUMÉ

Stagnation du Qi du Foie

Points
MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, VB-34 Yanglingquan, TR-3 Zhongzhu, VB-13 Benshen, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui. On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation sauf DM-20, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes
Préparation
YUE JU WAN
Pilule de gardenia et de ligusticum
Préparation
Variante de CHAI HU SHU GAN TANG
Variante de la *Décoction de buplèvre pour apaiser le Foie*
Préparation
XIAO YAO SAN
Poudre du vagabond libre et tranquille
Préparation
WU GE KUAN ZHONG SAN
Poudre des cinq diaphragmes pour détendre le Centre

Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon

Manifestations cliniques

Dépression, tristesse, légère anxiété, palpitations, sensation de distension et d'oppression dans la poitrine, légère sensation de boule dans la gorge, souffle légèrement court, soupirs, petit appétit, distension de la poitrine et du haut de l'épigastre, difficulté à rester allongé, membres froids et faibles, teint pâle (Fig. 16.13).

Langue : légèrement Rouge sur les bords sur la zone de la poitrine.

Tableau 16.2 Comparaison entre Yue Ju Wan, Chai Hu Shu Gan Tang, Xiao Yao San et Wu Ge Kuan Zhong San

	TABLEAUX PATHOLOGIQUES	POULS	LANGUE	SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS
Yue Ju Wan	Stagnation du Qi du Foie	Plein et en Corde à toutes les positions	Légèrement Rouge sur les bords	Dépression, colère réprimée
Chai Hu Shu Gan Tang	Stagnation du Qi du Foie dans le Réchauffeur Inférieur	En Corde, en Corde parfois seulement à gauche	Légèrement Rouge sur les bords	Dépression, colère
Xiao Yao San	Stagnation du Qi du Foie, vide de Sang du Foie, vide de Qi de la Rate	Fin et légèrement en Corde ; globalement Faible, et légèrement en Corde à gauche	Corps de couleur normale ou Pâle	Dépression, tristesse, pleurs
Wu Ge Kuan Zhong San	Stagnation du Qi du Foie dans les Réchauffeurs Moyen et Supérieur	En Corde aux positions de l'Estomac et du Poumon	Légèrement Rouge sur les bords	Dépression, inquiétude

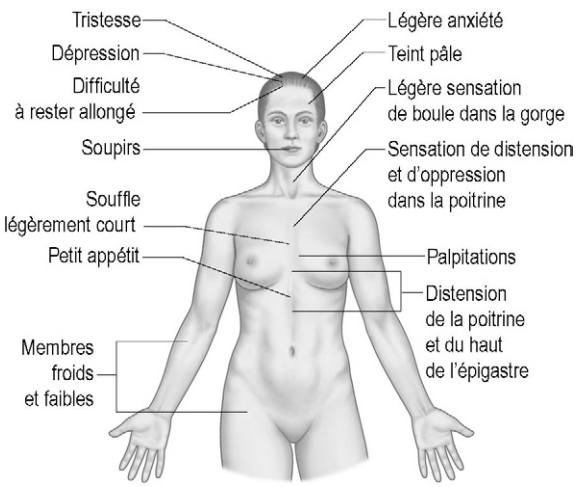


Figure 16.13 Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon.

Pouls : Vide mais très légèrement Vaste à la position Pouce à gauche, et très légèrement Serré à la position Pouce à droite.

!

Souvenez-vous : la stagnation de Qi ne concerne pas uniquement le Foie, surtout dans les troubles émotionnels, mais elle peut aussi affecter le Poumon et le Cœur.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

La tristesse, le chagrin et l'inquiétude affectent le Cœur et le Poumon ; alors que la tristesse et le chagrin, à l'origine, épuisent le Qi tandis que l'inquiétude le noue, ces trois émotions au bout d'un certain temps, entraînent une stagnation de Qi dans la poitrine. Le Poumon est particulièrement touché par la tristesse et le chagrin à la suite d'une séparation ou d'une perte ; c'est là une cause fréquente de dépression.

La stagnation de Qi qui découle des émotions ci-dessus affecte la circulation du Qi du Cœur et du Qi du Poumon au niveau de la poitrine et resserre l'Âme Corporelle ; sur le plan physique, il s'ensuit une sensation de distension et de constriction dans la poitrine ainsi que des soupirs. Sur le plan psychique, la personne est triste, déprimée et elle a tendance à beaucoup pleurer.

Profil du patient

La stagnation de Qi du Cœur et du Poumon est courante chez les personnes jeunes (jusqu'à 35 ans). Elle provient essentiellement de la tristesse et du chagrin dus à une perte.

Principe de traitement

Faire circuler le Qi du Cœur et du Poumon, calmer l'Esprit, améliorer l'humeur, apaiser l'Âme Corporelle.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu.

On pique tous ces points en harmonisation.

Explication

- C-5, C-7, et MC-6 font circuler le Qi du Cœur, améliorent l'Humeur et calment l'Esprit.
- RM-15 calme l'Esprit et nourrit le Cœur.
- RM-17 et P-7 font circuler le Qi du Poumon.
- E-40 et GI-4 régulent la montée et la descente du Qi. E-40 n'est pas utilisé ici pour les Glaires mais pour restaurer la descente du Qi et ouvrir la poitrine.

Traitement par les plantes

Préparation

MU XIANG LIU QI YIN
Décoction d'aucklandia pour que le Qi s'écoule

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi dans le Cœur et le Poumon, soumet le Qi rebelle de la poitrine et tonifie le Qi et le Yin.

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi dans le Cœur et le Poumon, et elle soulage la dépression. On la prescrit lorsque les symptômes physiques sont regroupés au niveau de la poitrine et comprennent une sensation de distension et d'oppression dans la poitrine, ainsi que des soupirs.

RÉSUMÉ

Stagnation du Qi du Cœur et du Poumon

Points
C-5 Tongli, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu. On pique tous ces points en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
MU XIANG LIU QI YIN
Décoction d'aucklandia pour que le Qi s'écoule
Préparation
BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur

Manifestations cliniques

Dépression, sautes d'humeur, inquiétude, frustration, impression d'être tendu, anxiété, agitation, tempérament colérique, bouche sèche, goût amer dans la bouche, constipation, céphalée, rougeur de la face et des yeux, douleur et distension des hypochondres, tension et douleur des muscles du cou et du haut des épaules, distension abdominale, transit intestinal irrégulier, règles irrégulières, tension prémenstruelle (Figure 16.14).

Langue : corps Rouge avec des bords plus rouges, ou corps de couleur normale avec des bords rouges.

Pouls : en Corde et Rapide.

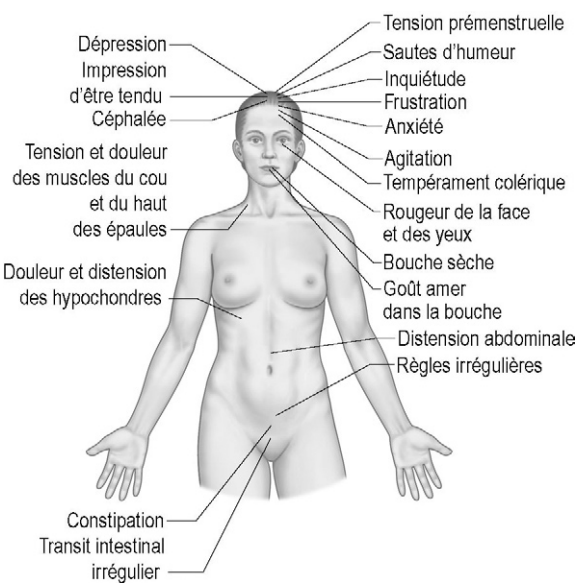


Figure 16.14 Stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Dans la stagnation du Qi du Foie, les symptômes sont centrés essentiellement sur les hypochondres et l'abdomen, alors que dans la stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur, on trouve aussi des manifestations au niveau de la tête, comme des céphalées, une sécheresse de la bouche, une rougeur de la face et des yeux, et un goût amer dans la bouche.

La stagnation du Qi du Foie perturbe le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, provoquant de la dépression selon le même processus que dans le tableau de « stagnation du Qi du Foie » décrit plus haut. D'autre part, la Chaleur qui provient d'une stagnation de Qi prolongée agite l'Esprit et engendre de l'anxiété.

Profil du patient

La stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur se trouve plus fréquemment chez des personnes de plus de 35 ans. L'étiologie de ce tableau est généralement de la colère réprimée associée à du surmenage et à une consommation excessive d'alcool.

Principe de traitement

Apaiser le Foie, faire circuler le Qi, éliminer la stagnation, éliminer la Chaleur du Foie.

Acupuncture

Points

MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, F-2 Xingjian, VB-34 Yanglingquan, TR-3 Zhongzhu, VB-43 Xiaxi, VB-13 Benshen, Taiyang, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation à l'exception de DM-20, qu'il faut tonifier.

Explication

- MC-6, F-3, VB-34, TR-3, VB-113, V-47 et DM-20 ont déjà été présentés plus haut, dans le cadre de la stagnation du Qi du Foie. Comme la Chaleur provient ici de la stagnation du Qi, il faut éliminer celle-ci principalement en faisant circuler le Qi et en levant la stagnation.
- F-2 élimine la Chaleur du Foie.
- VB-43 élimine la Chaleur du Foie et traite les céphalées. Il élimine la Chaleur de la région de la tête. On l'ajoute à cette association de points parce que la Chaleur du Foie (contrairement à la stagnation pure du Qi du Foie) engendre certains symptômes au niveau de la tête (céphalées, bouche sèche, goût amer dans la bouche, rougeur des yeux et de la face).
- Taiyang calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

DAN ZHI XIAO YAO SAN

Poudre du vagabond libre et tranquille à la pivoine et au gardénia

Explication

C'est la préparation typique pour éliminer la Chaleur du Foie qui découle d'une stagnation du Qi du Foie. À la base, elle est faite de Xiao Yao San, qui fait circuler le Qi du Foie et élimine la stagnation, à laquelle on a ajouté Mu Dan Pi et Shan Zhi Zi pour éliminer la Chaleur du Foie.

Préparation

XIAO YAO SAN additionnée de **ZUO JIN WAN**

Poudre du vagabond libre et tranquille additionnée de la *Pilule du métal de gauche*

Explication

Lorsque la Chaleur provient d'une stagnation du Qi, le premier principe de traitement est de faire circuler le Qi et d'éliminer la stagnation ; une fois la stagnation éliminée, la Chaleur est aussi automatiquement éliminée. On ajoute néanmoins certaines plantes pour éliminer la Chaleur, ce qui explique l'association de Zuo Jin Wan (qui élimine la Chaleur du Foie) et de Xiao Yao San (qui fait circuler le Qi).

NOTE CLINIQUE

Lorsque la Chaleur provient d'une stagnation du Qi, en phytothérapie, le premier principe de traitement est de faire circuler le Qi et d'éliminer la stagnation.

Préparation

JIE YU QING XIN TANG

Décoction qui élimine la stagnation et libère le Cœur

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi du Foie, élimine la Chaleur du Cœur et calme l'Esprit. On la prescrit lorsque la stagnation du Qi du Foie a donné naissance à une Chaleur du Cœur.

RÉSUMÉ

Stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur

Points

MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, F-2 Xingjian, VB-34 Yanglingquan, TR-3 Zhongzhu, VB-43 Xiaxi, VB-13 Benshen, Taiyang, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation à l'exception de DM-20, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes

Préparation

DAN ZHI XIAO YAO SAN

Poudre du vagabond libre et tranquille à la pivoine et au gardénia

Préparation

XIAO YAO SAN additionnée de ZUO JIN WAN

Poudre du vagabond libre et tranquille additionnée de la *Pilule du métal de gauche*

JIE YU QING XIN TANG

Décoction qui élimine la stagnation et libère le Cœur

Les Glaires-Chaleur perturbent l'Esprit

Manifestations cliniques

Dépression, agitation mentale, anxiété, agitation, sommeil agité, excès de rêves, insomnie, palpitations, sensation de lourdeur de la tête, sensations vertigineuses, sensation d'oppression dans la poitrine, expectoration de glaires, nausées, goût amer dans la bouche, bouche pâteuse (Fig. 16.15).

Langue : Rouge, Gonflée, enduit collant, parfois fissure de type Cœur.

Pouls : Glissant et Rapide.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Les Glaires obstruent l'Esprit alors que la Chaleur l'agite. Lorsque les Glaires obstruent l'Esprit, cela engendre de la confusion mentale et, dans les cas graves, une certaine perte de lucidité. La Chaleur rend la personne agitée, nerveuse et anxieuse. Parfois, la personne peut connaître une alternance de périodes de dépression et de confusion (en raison des Glaires qui obstruent l'Esprit et qui perturbent également le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée) et des périodes d'excitation et d'agitation anormales, et de conduite maniaque (en raison du Feu). Dans les cas graves, ce tableau mène à la psychose maniaco-dépressive.

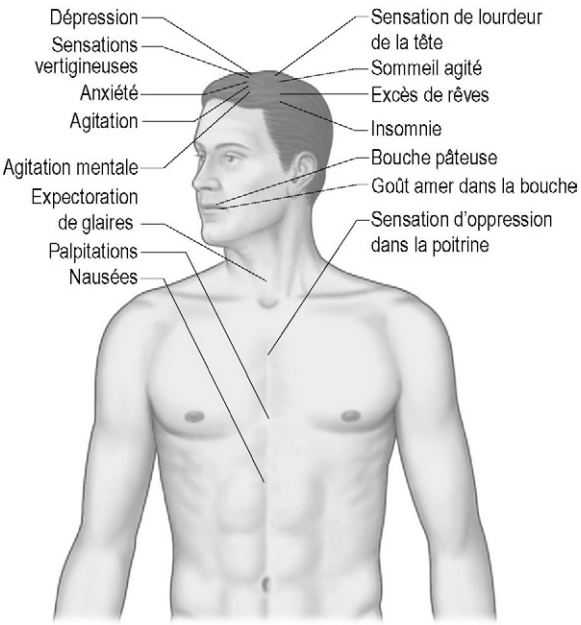


Figure 16.15 Les Glaires-Chaleur perturbent l'Esprit.

NOTE CLINIQUE

Les Glaires obstruent l'Esprit (provoquant un manque de lucidité) alors que la Chaleur l'agite (provoquant de l'anxiété et de l'agitation mentale).

Profil du patient

Le tableau des Glaires qui obstruent l'Esprit est plus courant chez les personnes de plus de 45 ans qui ont une tendance à l'obésité. L'étiologie en est souvent une tension émotionnelle ancienne (surtout l'inquiétude, le sentiment de culpabilité ou la colère), associée à une mauvaise alimentation et une consommation excessive d'aliments gras et d'alcool.

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, éliminer la Chaleur, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, E-40 Fenglong, Rte-9 Yinlingquan, Rte-6 Sanyinjiao, MC-5 Jianshi, MC-7 Daling, E-8 Touwei, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation à l'exception de RM-12 et de V-20, qu'il faut tonifier.

Explication

- RM-12, V-20, E-40, Rte-9 et Rte-6 dissolvent les Glaires. Plus précisément, E-40 dissout les Glaires et calme l'Esprit et Rte-6 calme l'Esprit.
- MC-5 et MC-7 calment l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit.
- E-8 dissout les Glaires de la tête.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit et améliorent l'humeur.
- VB-17 et VB-18 ouvrent les orifices de l'Esprit.
- DM-20 améliore l'humeur.

Traitement par les plantes

Préparation

WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Explication

Cette préparation intéressante peut être interprétée de deux manières. À l'origine, elle servait en cas de vide de la Vésicule Biliaire faisant suite à une grave affection aiguë, le vide de la Vésicule Biliaire se manifestant par de la timidité, de la nervosité, de l'insomnie (réveil précoce le matin) et de l'agitation mentale. Plus récemment, cette préparation a été plus souvent utilisée pour les Glaires-Feu qui affectent l'Estomac, le Cœur ou le Poumon. Les principales manifestations qui amènent à l'utiliser dans ce contexte sont l'agitation mentale, la nervosité, l'insomnie, un goût amer dans la bouche, une bouche pâteuse, une sensation d'énervement dans la région du Cœur, des nausées, des vomissements, des palpitations, des sensations vertigineuses, une langue Gonflée avec un enduit collant et jaune, et un pouls en Corde ou Glissant.

L'indication de cette préparation est claire quand on rencontre un aspect caractéristique, à savoir une langue Gonflée avec une fissure de type Estomac-Cœur et un enduit jaune, rugueux, en poils de brosse, à l'intérieur de la fissure Estomac. Une fissure de type Estomac-Cœur s'étend jusqu'à l'extrême pointe de la langue, comme une fissure de type Cœur, mais elle est large et peu profonde au centre, comme une fissure de type Estomac (voir la figure 11.6).

Wen Dan Tang est une excellente préparation pour traiter le tableau des Glaires-Chaleur qui agitent et obstruent l'Esprit et engendrent de la dépression. Généralement, je la modifie en lui ajoutant Yuan Zhi *Radix Polygalae* et Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*.

RÉSUMÉ

Les Glaires-Chaleur perturbent l'Esprit

Points
RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, E-40 Fenglong, Rte-9 Yinlingquan, Rte-6 Sanyinjiao, MC-5 Jianshi, MC-7 Daling, E-8 Touwei, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation à l'exception de RM-12 et de V-20, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes

Préparation

WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Les stases de Sang obstruent l'Esprit

Manifestations cliniques

Dépression, agitation mentale, agitation pendant la nuit, tempérament colérique, sommeil agité, rêves très nombreux, douleur dans la poitrine (Fig. 16.16).

Langue : Pourpre.
Pouls : en Corde.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Le Sang est la « résidence » de l'Esprit *(Shen)* et de l'Âme Éthérée, et un vide de Sang affecte à la fois l'Esprit et l'Âme Éthérée, les privant de « résidence ». Il est toutefois important de noter que les stases de Sang affectent aussi l'Esprit et l'Âme Éthérée. En particulier, les stases de Sang ont tendance à obstruer l'Esprit tout comme le font les Glaires et, dans les cas graves, il peut en découler une perte de lucidité.

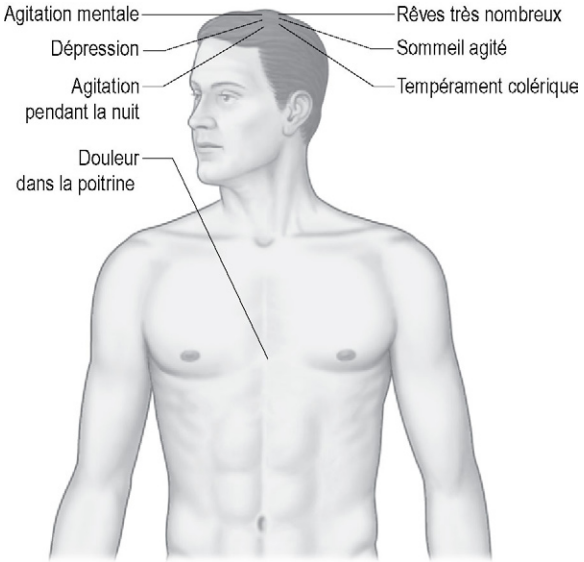


Figure 16.16 Les stases de Sang obstruent l'Esprit.

La personne peut se sentir déprimée mais également anxieuse et agitée, et elle rêve énormément la nuit car les stases de Sang s'accompagnent souvent d'une aggravation des symptômes pendant la nuit.

!

Souvenez-vous : l'Esprit *(Shen)* n'est pas uniquement affecté par le vide de Sang, il l'est aussi par les stases de Sang.

Profil du patient

Le tableau de stases de Sang qui obstruent l'Esprit est plus fréquent chez les personnes de plus de 40 ans, et il concerne plutôt les femmes. Il est le résultat d'une colère réprimée, d'une inquiétude et d'un sentiment de culpabilité installés depuis longtemps.

Principe de traitement

Redonner de la vigueur au Sang, calmer l'Esprit, éliminer les stases.

Acupuncture

Points

MC-6 Neiguan, V-17 Geshu, Rte-10 Xuehai, RM-14 Juque, C-5 Tongli, Rte-6 Sanyinjiao, F-3 Taichong, VB-15 Toulinqi, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités en dispersion, voire en harmonisation, sauf DM-20, qu'il faut tonifier.

Explication

- MC-6 redonne de la vigueur au Sang et traite le Réchauffeur Supérieur, et donc la tête. Il calme aussi l'Esprit et régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.
- V-17 et Rte-10 redonnent de la vigueur au Sang et sont souvent utilisés en association car le premier redonne de la vigueur au Sang dans le Réchauffeur Supérieur, et le second redonne de la vigueur au Sang dans le Réchauffeur Inférieur.
- RM-14 et C-5 redonnent de la vigueur au Sang et donc calment l'Esprit lorsque celui-ci est agité par les stases de Sang. C-5 redonne de la vigueur au Sang en raison de son statut de point de Communication.
- Rte-6 et F-3 calment l'Esprit et redonnent de la vigueur au Sang.
- VB-15 a un effet profond sur la vie émotionnelle et il est particulièrement recommandé pour équilibrer l'humeur lorsque la personne oscille entre des périodes de dépression et des périodes d'excitation.[15] L'expérience m'a montré que ce point est efficace pour contrôler les pensées obsessionnelles et l'excès de réflexion.

Traitement par les plantes

Préparation

XUE FU ZHU YU TANG

Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang

Explication

Cette préparation est très largement utilisée pour les stases de Sang dans le Réchauffeur Supérieur avec douleur de la poitrine. Le Sang étant la résidence de l'Esprit, toute pathologie du Sang peut affecter l'Esprit. Les stases de Sang agitent et obstruent l'Esprit. Elles l'agitent car le Qi et l'Esprit ne peuvent circuler régulièrement et cela se traduit au niveau mental et émotionnel. Elles obstruent l'Esprit car la gêne à la circulation du Sang ralentit le mouvement du Sang vers l'Esprit, et donc obscurcit ses orifices.

La colère, la frustration, le ressentiment, l'excès de joie, les chocs émotionnels, les désirs et le sentiment de culpabilité peuvent tous conduire à des stases de Sang. Celles-ci ne se produisent en général qu'après une longue période de stagnation du Qi.

Quand les stases du Sang du Cœur affectent l'Esprit, il peut se produire un état dépressif, des palpitations, de l'insomnie, une sensation de suffocation dans la poitrine, de l'irritabilité, des changements d'humeur et, dans les cas graves, une psychose. Le sommeil est très perturbé, le patient s'éveillant souvent la nuit, se tournant et se retournant dans son lit, avec des cauchemars.

Il faut ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori graminei* et Yu Jin *Tuber Curcumae* à cette préparation pour ouvrir les orifices de l'Esprit et faire circuler le Sang.

RÉSUMÉ

Les stases de Sang obstruent l'Esprit

Points

MC-6 Neiguan, V-17 Geshu, Rte-10, RM-14 Juque, C-5 Tongli, Rte-6 Sanyinjiao, F-3 Taichong, VB-15 Toulinqi, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités en dispersion, voire en harmonisation, sauf DM-20, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes

Préparation

XUE FU ZHU YU TANG

Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang

Stagnation de Qi avec Glaires

Manifestations cliniques

Dépression, sautes d'humeur, impression d'avoir quelque chose dans la gorge que l'on ne peut ni expulser ni avaler, déglutition difficile, soupirs, sensation d'oppression dans la poitrine, douleur des hypochondres, tension prémenstruelle (Fig. 16.17).

Langue : corps Gonflé, parfois rouge sur les bords, enduit collant.

Pouls : en Corde ou Glissant.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

C'est l'Âme Éthérée, qui réside au Foie, qui est responsable de nos idées, de nos projets, de nos rêves, de nos objectifs, de notre créativité, etc. C'est l'Âme Éthérée qui fournit ce « mouvement » à l'Esprit *(Shen)* au niveau mental et psychique et c'est pour cela qu'on dit qu'elle représente le « va-et-vient » de l'Esprit.

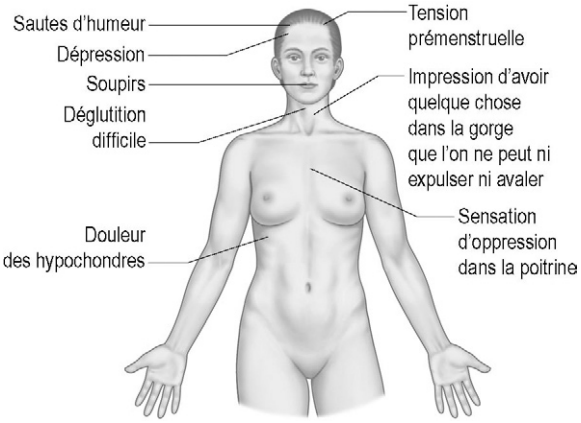


Figure 16.17 Stagnation de Qi avec Glaires.

Lorsque le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant, la personne n'a plus de rêves, de buts, de projets, d'inspiration et de créativité ; elle n'arrive plus à donner une orientation à sa vie et elle se sent frustrée. C'est une personne qui est souvent à un tournant de sa vie (généralement en lien avec ses relations humaines ou sa profession) et elle ne sait plus où aller ; en bref, elle est déprimée.

Lorsque le Qi stagne pendant longtemps, la libre circulation du Qi dans le Triple Réchauffeur est perturbée, ce qui entraîne un dérèglement du métabolisme des liquides ; au bout d'un certain temps, il va y avoir formation de Glaires.

Le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée peut se trouver restreint à la fois par la stagnation de Qi et par les Glaires. Le patient est alors déprimé et ne sait plus quelle orientation donner à sa vie.

Lorsqu'en plus de la stagnation de Qi, il y a des Glaires, cela obstrue les orifices de l'Esprit et mène à un certain manque de lucidité. La personne est confuse et désorientée, sans toutefois être capable d'identifier le problème.

Au niveau physique, les manifestations cliniques sont centrées sur la gorge et la poitrine, et se traduisent par une sensation intermittente d'obstruction dans la gorge et une sensation de constriction dans la poitrine.

Profil du patient

Ce tableau de stagnation de Qi avec Glaires se rencontre essentiellement chez des personnes qui ont entre 35 et 45 ans. Il est généralement provoqué par la tristesse, le chagrin, l'inquiétude ou la honte.

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, faire circuler le Qi, éliminer la stagnation.

Acupuncture

Points

E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, Rte-9 Yinlingquan, Rte-6 Sanyinjiao, MC-5 Jianshi, TR-6 Zhigou, MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, RM-17 Shanzhong, RM-15 Jiuwei, DM-21 Qianding, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation à l'exception de RM-12 et de DM-20, qu'il faut tonifier.

Explication

- E-40, RM-12, V-20, Rte-9 et Rte-6 dissolvent les Glaires. En particulier, E-40 dissout les Glaires et calme l'Esprit, et MC-6 calme l'Esprit.
- MC-5 dissout les Glaires de l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit.
- TR-6, MC-6, F-3 et RM-17 font circuler le Qi et calment l'Esprit. TR-6 est particulièrement indiqué en cas de douleur des hypochondres.
- RM-15 et DM-21 ouvrent les orifices de l'Esprit et calment l'Esprit.
- DM-20 améliore l'humeur.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Explication

Cette préparation, tirée du *Traité des maladies dues au Froid*, est habituellement utilisée pour le syndrome du noyau de prune, caractérisé par une sensation d'obstruction de la gorge, de la dépression et de l'irritabilité. À notre époque, ce syndrome est rattaché à la stagnation du Qi du Foie, et on le traite avec cette préparation. En analysant cette dernière, on découvre cependant qu'elle ne contient aucune plante qui fait circuler le Qi du Foie, ou même qui pénètre dans le Foie. Elle met surtout l'accent sur la mobilisation du Qi qui stagne dans le Cœur et le Poumon.

La stagnation du Qi du Cœur et du Poumon provient d'un état prolongé de tristesse et de chagrin ayant pour conséquence l'épuisement du Qi du Cœur et du Qi du Poumon, et donc l'affaiblissement de l'Esprit et de l'Âme Corporelle. L'épuisement du Qi du Poumon dû à la tristesse et au chagrin provoque une respiration superficielle et une mauvaise circulation du Qi dans la poitrine et, éventuellement, une stagnation du Qi du Poumon dans la poitrine. La faiblesse et la stagnation simultanées du Qi du Poumon peuvent aussi engendrer des Glaires. Le méridien du Poumon exerce une influence sur la gorge et sa stagnation peut se traduire par une sensation d'obstruction de la gorge.

La personne devient anxieuse en même temps que triste, soupire souvent et ressent une sensation caractéristique d'obstruction de la gorge et de la poitrine ; celle-ci est due à la constriction de l'Âme Corporelle dans la poitrine et la gorge. La stagnation chronique du Qi du Cœur obstrue l'Esprit et provoque une grande confusion.

Modifications

- Comme pour la stagnation du Qi du Foie, il faut ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Yuan Zhi *Radix Polygalae* pour ouvrir les orifices de l'Esprit, et He Huan Pi *Cortex Albiziae* pour traiter la dépression.
- Si la sensation d'oppression de la poitrine due à la stagnation du Qi est très marquée (pouls légèrement en Corde) ajouter Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae* et Mu Xiang *Radix Aucklandiae*.
- S'il y a une sensation de lourdeur sous le cœur, ajouter Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus*.
- Si l'agitation mentale et l'irritabilité sont très marquées, ajouter Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*.

Préparation

Variante de **SHI WEI WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Explication

Cette préparation est une variante de Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*, dont elle garde les composants qui dissolvent les Glaires, mais qui a perdu les éléments qui éliminent la Chaleur. Elle fait circuler le Qi, élimine la stagnation, ouvre les orifices de l'Esprit, calme l'Esprit et soulage la dépression.

Préparation

Variante de **SHUN QI DAO TAN TANG**
Variante de la *Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires*

Explication

Cette préparation dissout les Glaires, fait circuler le Qi et soumet le Qi rebelle ; elle élimine les Glaires non seulement en utilisant des plantes qui assèchent les Glaires mais aussi des plantes qui font circuler le Qi dans la bonne direction. On lui ajoute souvent Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Yuan Zhi *Radix Polygalae* pour ouvrir les orifices de l'Esprit.

Préparation

YI SHEN NING
Préparation qui favorise la tranquillité de l'Esprit

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi du Foie, dissout les Glaires, élimine la Chaleur et calme l'Esprit. Selon le Dr Hu Xi Ming, médecin contemporain, cette préparation est spécifique à la dépression de la ménopause[16].

RÉSUMÉ

Stagnation de Qi avec Glaires

Points
E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, Rte-9 Yinlingquan, Rte-6 Sanyinjiao, MC-5 Jianshi, TR-6 Zhigou, MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, RM-17 Shanzhong, RM-15 Jiuwei, DM-21 Qianding, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation à l'exception de RM-12 et de DM-20, qu'il faut tonifier.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Préparation
Variante de **SHI WEI WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Préparation
Variante de **SHUN QI DAO TAN TANG**
Variante de la *Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires*

YI SHEN NING
Préparation qui favorise la tranquillité de l'Esprit

Chaleur du diaphragme

Manifestations cliniques

Dépression, agitation mentale, sensation d'anxiété ressentie en dessous du cœur, insomnie, sensation d'oppression dans la poitrine, vomissements (Fig. 16.18).

Langue : enduit jaune.

Pouls : Rapide et légèrement en Corde.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Ce tableau apparaît à la suite d'une invasion de Vent-Chaleur externe ; le Vent-Chaleur se déplace vers l'Intérieur et se change en Chaleur. Si le patient ne se soigne pas, ce Vent-Chaleur peut engendrer une Chaleur résiduelle et provoquer de la dépression ainsi que les autres symptômes répertoriés plus haut.

La Chaleur agite l'Esprit et la personne va également souffrir d'anxiété et d'insomnie. Ce tableau survient uniquement à la suite d'une invasion de Vent externe et il est généralement de courte durée. Mais si la Chaleur résiduelle n'est pas expulsée, cela peut avoir des conséquences à long terme et le patient peut se retrouver à souffrir de dépression pendant des années. Ce tableau de dépression chronique se rencontre chez des patients qui souffrent d'un syndrome de fatigue post-virale. Il est intéressant de voir que la vision que la médecine chinoise a de ce type de dépression (comme provenant d'une Chaleur externe logée dans le diaphragme) coupe court à la question que se pose la médecine occidentale de savoir si le syndrome de fatigue chronique est « uniquement dans la tête » ou pas.

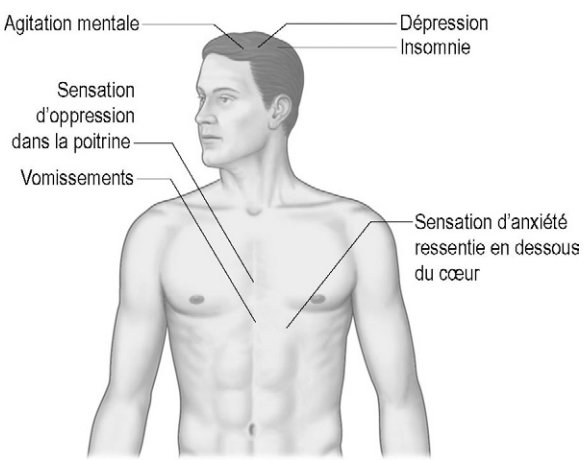


Figure 16.18 Chaleur du diaphragme.

NOTE CLINIQUE
La dépression qui provient de la Chaleur du Diaphragme est d'apparition relativement soudaine et on la rencontre de préférence chez les personnes jeunes et les adolescents. Elle est assez facile à traiter en éliminant la Chaleur résiduelle, en calmant l'Esprit et en stimulant l'humeur.

Profil du patient

La dépression qui provient de la Chaleur du Diaphragme est d'apparition relativement soudaine et on la rencontre de préférence chez les personnes jeunes et les adolescents. Elle est due à une Chaleur résiduelle faisant suite à une maladie fébrile de type Chaleur survenant toutefois sur fond de tension émotionnelle préexistante, surtout de colère réprimée et de sentiment de culpabilité.

Principe de traitement

Dégager le diaphragme, éliminer la Chaleur du Poumon, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

TR-5 Waiguan, GI-11 Quchi, RM-15 Jiuwei, V-17 Geshu, DM-9 Zhiyang, MC-6 Neiguan, P-5 Chize.

Tous ces points sont traités en dispersion à l'exception de MC-6 et de P-5, qu'il faut piquer en harmonisation.

Explication

- TR-5 et GI-11 éliminent la Chaleur résiduelle.
- RM-15, V-17 et DM-9 éliminent la Chaleur du diaphragme.
- MC-6 améliore l'humeur et dégage le diaphragme.
- P-5 élimine la Chaleur du Poumon.

Traitement par les plantes

Préparation

ZHI ZI CHI TANG
Décoction de gardénia et de soja

Explication

Il s'agit de la préparation standard pour éliminer la Chaleur résiduelle faisant suite à une invasion de Vent-Chaleur. On la modifie souvent en lui ajoutant Zhi Shi *Fructus Immaturus Citri aurantii*.

Modification

- Pour traiter la dépression, il faut modifier cette préparation en lui ajoutant Yuan Zhi *Radix Polygalae* et He Huan Pi *Cortex Albiziae*.

RÉSUMÉ

Chaleur du diaphragme
Points

TR-5 Waiguan, GI-11 Quchi, RM-15 Jiuwei, V-17 Geshu, DM-9 Zhiyang, MC-6 Neiguan, P-5 Chize. Tous ces points sont traités en dispersion à l'exception de MC-6 et de P-5, qu'il faut piquer en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

ZHI ZI CHI TANG
Décoction de gardénia et de soja

L'inquiétude lèse l'Esprit

Manifestations cliniques

Dépression, confusion mentale, sentiment d'être absent, anxiété, envie de ne rien faire, insomnie, tristesse, inquiétude, pleurs, étirements et bâillements (Fig. 16.19).

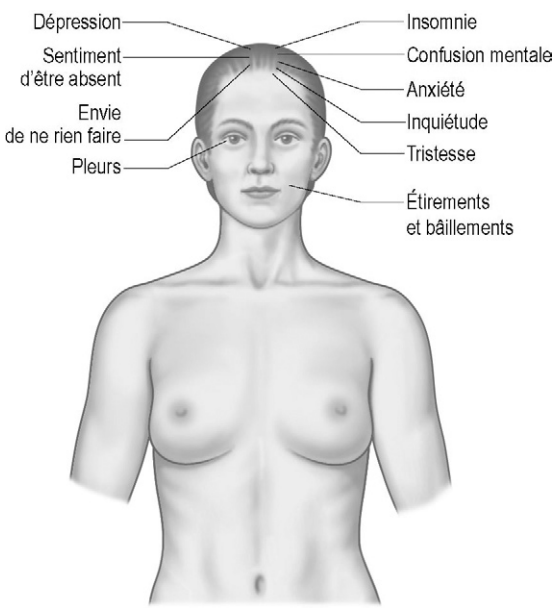


Figure 16.19 L'inquiétude lèse l'Esprit.

Langue : Pâle, enduit blanc et collant.
Pouls : Fin et très légèrement en Corde.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Le tableau intitulé « L'inquiétude lèse l'Esprit » est un tableau de type Vide qui engendre de la dépression. Il est essentiellement causé par l'inquiétude, qui noue le Qi et qui, à long terme, épuise aussi le Qi et le Sang. Le Sang du Cœur est la résidence de l'Esprit et lorsque l'Esprit est déficient, il n'a plus de logis et il en résulte de la dépression, de l'anxiété et de l'insomnie.

Le patient présente des manifestations typiques du Vide, comme de la pâleur, une démarche lente, une élocution lente, une expression triste et un pouls Faible. Le Vide rend le patient amorphe, de sorte qu'il n'a pas envie de faire quoi que ce soit, ou qu'il en est incapable.

Profil du patient

Le tableau « L'inquiétude lèse l'Esprit » est plus courant chez les femmes jeunes.

Principe de traitement

Nourrir le Cœur, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

P-9 Taiyuan, P-3 Tianfu, V-13 Feishu, DM-12 Shenzhu, RM-6 Qihai, C-5 Tongli, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, V-49 Yishe, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui.

- Pleurs : DM-20 et DM-26 (prescription traditionnelle).
- Manque de vivacité de l'Esprit dû à l'inquiétude, à l'excès de réflexion, au choc émotionnel, à la peur : 50 cônes de moxas sur RM-12 Zhongwan (prescription traditionnelle).

Tous ces points sont piqués en tonification.

Explication

- P-9, P-3, V-13 et DM-12 tonifient le Qi du Poumon et améliorent l'humeur. P-3 est un point Fenêtre du Ciel.
- RM-6 tonifie le Qi de façon générale.
- C-5 tonifie le Qi du Cœur.
- E-36 et V-20 tonifient le Qi de la Rate.
- V-49 tonifie l'Intellect *(Yi)* qui réside à la Rate. On l'utilise pour stimuler l'Esprit.
- V-47 stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.
- DM-20 améliore l'humeur.

Traitement par les plantes

Préparation

GAN MAI DA ZAO TANG
Décoction de réglisse, de blé et de jujube

Explication

Cette ancienne préparation venant des *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* est spécifique pour traiter la dépression et la confusion qui surviennent sur fond de vide de Qi. C'est une préparation curieuse dans la mesure où elle a un effet profond sur le mental alors qu'elle ne comprend que trois plantes relativement douces, deux d'entre elles étant à la fois des aliments et des substances médicinales, à savoir le blé non décortiqué (Fu Xiao Mai) et les dates noires (Da Zao).

Les livres chinois contemporains, qui ont toujours tendance à exagérer le rôle de la stagnation du Qi du Foie dans les troubles psycho-émotionnels, disent que cette préparation tonifie le Qi de la Rate, nourrit le Cœur, calme l'Esprit et pacifie le Foie grâce à sa saveur sucrée. L'explication qu'ils donnent est que la saveur sucrée (saveur qui correspond à l'élément Terre) pacifie le Foie ; je trouve cette explication bien peu convaincante et j'estime que cette préparation n'est pas destinée à la stagnation du Qi mais essentiellement au vide de Qi et de Sang.

Pour moi, il s'agit d'une excellente préparation pour un patient non seulement déprimé mais aussi mentalement confus et qui semble « absent ». Souvent, cet état peut être le résultat d'une forte consommation de cannabis par le passé. Je prescris cette préparation lorsque ces troubles mentaux et émotionnels surviennent sur fond de vide de Qi de la Rate, du Cœur et du Poumon, et de vide de Sang du Cœur.

Cette préparation peut également être efficace pour traiter les troubles de l'attention et l'hyperactivité chez les enfants.

Modification

- Pour traiter la dépression,, il faut modifier cette préparation en lui ajoutant Yuan Zhi *Radix Polygalae* et He Huan Pi *Cortex Albiziae*.

RÉSUMÉ

L'inquiétude lèse l'Esprit

Points

P-9 Taiyuan, P-3 Tianfu, V-13 Feishu, DM-12 Shenzhu, RM-6 Qihai, C-5 Tongli, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, V-49 Yishe, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui. Tous ces points sont piqués en tonification.

Traitement par les plantes

Préparation

GAN MAI DA ZAO TANG

Décoction de réglisse, de blé et de jujube

Vide du Cœur et de la Rate

Manifestations cliniques

Dépression, rumination, excès de réflexion, palpitations, timidité, difficultés d'endormissement, face pâle, sensations vertigineuses, petit appétit (Fig. 16.20).

Langue : Pâle.

Pouls : Faible ou Rugueux.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Le Sang du Cœur est la résidence de l'Esprit et lorsqu'il est insuffisant, l'Esprit est privé de logis, ce qui entraîne de la dépression, de l'anxiété et de l'insomnie.

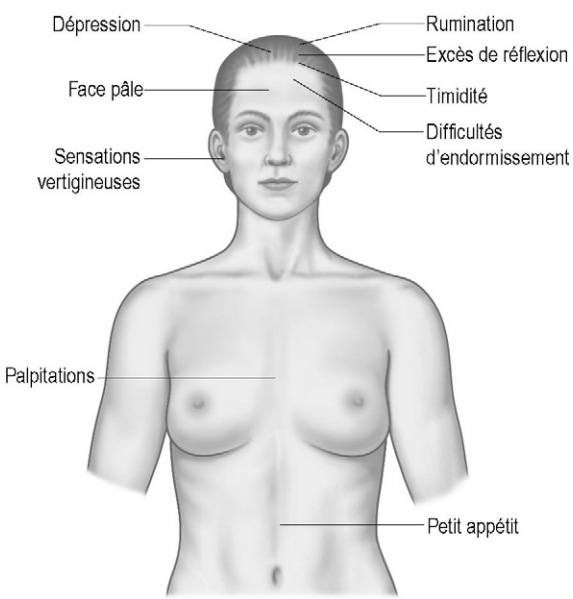


Figure 16.20 Vide du Cœur et de la Rate.

Ce tableau se caractérise par un vide de Qi et de Sang, ce dernier touchant trois organes, à savoir le Cœur, la Rate et le Foie. Le Sang du Cœur abrite l'Esprit et lorsqu'il est insuffisant, il s'ensuit de la dépression, de l'anxiété et de l'insomnie. Le Sang du Foie abrite l'Âme Éthérée et lorsqu'il est insuffisant, il s'ensuit de l'insomnie et un sommeil perturbé par les rêves.

Profil du patient

Le tableau de vide du Cœur et de la Rate se rencontre surtout chez les femmes jeunes. Il est généralement provoqué par la tristesse et le chagrin.

Principe de traitement

Tonifier le Qi de la Rate, nourrir le Sang du Cœur, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, V-20 Pishu, V-21 Weishu, RM-15 Jiuwei, MC-6 Neiguan, V-15 Xinshu, C-7 Shenmen, DM-14 Dazhui avec des cônes de moxas, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités en tonification.

Explication

- E-36, Rte-6, V-20 et V-21 tonifient l'Estomac et la Rate, et le Qi et de Sang en général.
- RM-15, MC-6, V-15 et C-7 nourrissent le Sang du Cœur, calment l'Esprit et améliorent l'humeur.
- DM-14 tonifie le Yang du Cœur (avec des cônes de moxas).
- DM-20 améliore l'humeur.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI PI TANG

Décoction qui tonifie la Rate

Explication

C'est une préparation largement utilisée qui tonifie le Qi de la Rate, nourrit le Sang du Cœur et calme l'Esprit. Comme elle tonifie, elle améliore aussi l'humeur et peut se prescrire lorsque le patient est déprimé ou anxieux. La langue est Pâle et le pouls Faible ou Rugueux.

Préparation

YANG XIN TANG (I)

Décoction qui nourrit le Cœur

Tableau 16.3 Comparaison entre Gui Pi Tang, Yang Xin Tang et Bu Xin Dan

	GUI PI TANG	YANG XIN TANG	BU XIN DAN
Tableaux pathologiques	Vide de Qi et de Sang de la Rate, du Foie et du Cœur	Vide de Qi, de Sang et de Yang de la Rate et du Cœur	Vide de Qi et de Yin du Foie et du Cœur
Symptômes émotionnels	Dépression, insomnie	Dépression	Dépression, anxiété, insomnie, agitation mentale
Langue	Pâle avec des marques de dents	Pâle	Pâle ou de couleur normale, sans enduit
Pouls	Rugueux ou Fin	Rugueux, Fin, Profond, Lent	Fin

Explication

Cette préparation est semblable à Gui Pi Tang, à la différence près qu'elle tonifie aussi le Yang (car elle comporte Rou Gui).

Préparation

Variante de **BU XIN DAN**
Variante de la *Pilule pour tonifier le Cœur*

Explication

La préparation d'origine tonifie le Qi, nourrit le Sang et le Yin, et calme l'Esprit. Elle diffère de la précédente en ce qu'elle nourrit aussi le Yin. Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et He Huan Pi *Cortex Albiziae* ouvrent les orifices de l'Esprit et améliorent l'humeur. La langue n'a pas d'enduit (totalement ou en partie), ce qui traduit le vide de Yin.

Le tableau 16.3 compare Gui Pi Tang, Yang Xin Tang et Bu Xin Dan.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur et de la Rate

Points

E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, V-20 Pishu, V-21 Weishu, RM-15 Jiuwei, MC-6 Neiguan, V-15 Xinshu, C-7 Shenmen, DM-14 Dazhui avec des cônes de moxas, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités en tonification.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI PI TANG
Décoction qui tonifie la Rate

Préparation

YANG XIN TANG
Décoction qui nourrit le Cœur

Préparation

Variante de **BU XIN DAN**
Variante de la *Pilule pour tonifier le Cœur*

Vide de Yang du Cœur

Manifestations cliniques

Dépression, sensation de froid avec désir de se pelotonner, envie de ne rien faire, palpitations, fatigue, propension à sursauter facilement (Fig. 16.21).

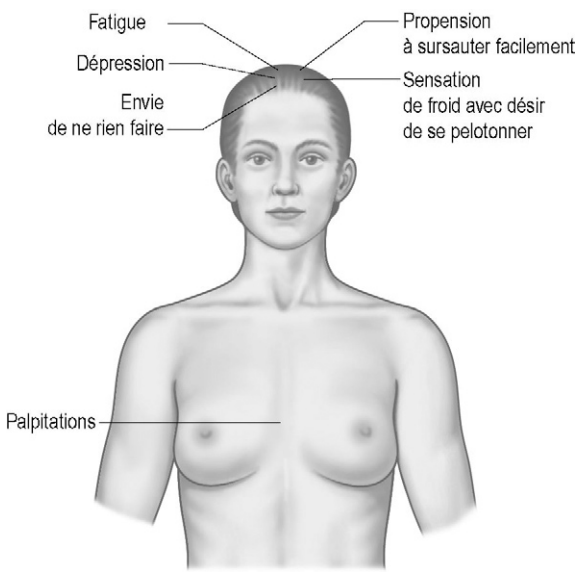


Figure 16.21 Vide de Yang du Cœur.

Langue : Pâle.
Pouls : Faible ou Noué.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Le Cœur abrite l'Esprit et un vide de Yang du Cœur va toujours affecter l'Esprit et provoquer de la dépression. Comme il y a un vide de Yang, il y a un manque spécifique d'action et de dynamisme, de sorte que le patient n'a envie de ne rien faire et que chaque chose qu'il entreprend est un combat.

Il faut préciser que comme le vide du Cœur est un vide de Yang plutôt que de Sang, il n'y a ni anxiété ni insomnie, mais plutôt une propension à sursauter facilement.

Profil du patient

Le tableau de vide de Yang du Cœur est plus fréquent chez les personnes d'un certain âge ou chez les personnes âgées.

Principe de traitement

Réchauffer et tonifier le Cœur, calmer l'Esprit, améliorer l'humeur.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, DM-14 Dazhui avec des cônes de moxas, V-15 Xinshu, RM-6 Qihai, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités en tonification ; il faut utiliser des moxas.

Explication

- C-5, DM-14 et V-15 tonifient le Qi du Cœur et le Yang du Cœur.
- RM-6 tonifie le Qi et le Yang en général.
- E-36 et Rte-6 tonifient le Qi de la Rate.
- DM-20 améliore l'humeur.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG
Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon et de coquille d'huître

Explication

Cette préparation tonifie le Yang du Cœur et calme fortement l'Esprit.

Préparation

ROU FU BAO YUAN TANG
Décoction de cannelle et d'aconit pour préserver la Source

Explication

Cette préparation tonifie fortement et réchauffe le Yang du Cœur ; par rapport à la préparation précédente, elle tonifie et réchauffe le Yang du Cœur avec plus de force et elle a un effet plus doux sur l'Esprit. La langue est très Pâle et humide, et le pouls est Faible, Profond et Lent.

RÉSUMÉ

Vide de Yang du Cœur

Points
C-5 Tongli, DM-14 Dazhui avec des cônes de moxas, V-15 Xinshu, RM-6 Qihai, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités en tonification ; il faut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG
Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon, et de coquille d'huître

Préparation

ROU FU BAO YUAN TANG
Décoction de cannelle et d'aconit pour préserver la Source

Vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase

Manifestations cliniques

Dépression, anxiété en soirée, sensation de chaleur, rougeur malaire, sensations vertigineuses, palpitations, réveils fréquents au cours de la nuit, chaleur des cinq cœurs, transpirations nocturnes, agitation mentale, pollutions nocturnes avec rêves, mal de dos (Fig. 16.22).

Langue : Rouge sans enduit.
Pouls : Flottant et Vide, ou Fin et très légèrement en Corde.

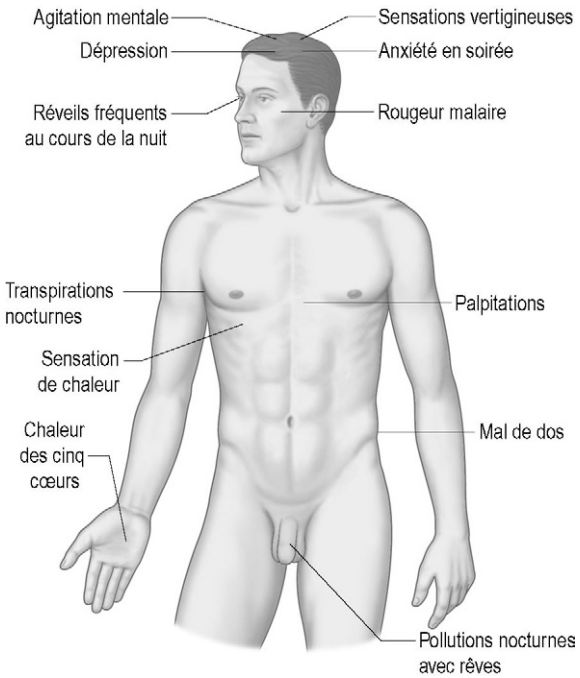


Figure 16.22 Vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Ce tableau se caractérise par un vide de Yin du Rein et du Cœur et par une Chaleur Vide du Cœur. Le vide de Yin du Rein entraîne une Chaleur Vide qui s'embrase et monte agresser le Cœur.

L'association de plusieurs tableaux est plus fréquente chez les personnes d'un certain âge ou les personnes âgées. C'est le vide de Yin lui-même qui fait que le patient est déprimé, alors que la Chaleur Vide qui agresse l'Esprit et l'Âme Éthérée rend la personne anxieuse et agitée.

Un signe important qui montre cette association de tableaux pathologiques est la langue Rouge sans enduit.

!

Souvenez-vous : c'est l'absence d'enduit (et non pas la rougeur) de la langue qui traduit le vide de Yin. Une langue sans enduit traduit un vide de Yin, une langue Rouge sans enduit traduit un vide de Yin avec Chaleur Vide.

Profil du patient

Le tableau de vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur Vide du Cœur est plus fréquent chez les personnes d'un certain âge ou les personnes âgées. Il est généralement dû à l'inquiétude, à la peur, à la tristesse, au sentiment de culpabilité ou au chagrin.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Cœur et du Rein, éliminer la Chaleur Vide du Cœur, calmer l'Esprit, améliorer l'humeur.

Acupuncture

Points

Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-2 Rangu, Rn-9 Zhubin, V-52 Zhishi, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, DM-24 Shenting, DM-19 Houding, RM-15 Jiuwei.

Tous ces points sont traités en tonification à l'exception de Rn-2, C-6 et MC-7, qu'il faut piquer en harmonisation.

Explication

- Rn-3, Rn-6 et Rte-6 tonifient le Yin du Rein.
- Rn-2 élimine la Chaleur Vide.
- Rn-9 nourrit le Yin du Rein et calme l'Esprit.
- V-52 renforce la Volonté.
- C-6 et MC-7 éliminent la Chaleur Vide.
- DM-24, DM-19 et RM-15 calment l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

ZI SHUI QING GAN DAN

Décoction qui nourrit l'Eau et libère le Foie

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Rein et élimine la Chaleur Vide. Elle est recommandée aux personnes qui souffrent de dépression et d'irritabilité.

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN

Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Rein et du Cœur, élimine la Chaleur Vide du Cœur et calme l'Esprit. La langue est Rouge sans enduit.

Préparation

JIE FAN YI XIN TANG
Décoction qui calme l'agitation de l'Esprit et a des effets bénéfiques sur le Cœur

Explication

Cette préparation nourrit le Yin et calme l'Esprit, mais elle tonifie aussi le Qi.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase

Points

Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-2 Rangu, Rn-9 Zhubin, V-52 Zhishi, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, DM-24 Shenting, DM-19 Houding, RM-15 Jiuwei. Tous ces points sont traités en tonification à l'exception de Rn-2, C-6 et MC-7, qu'il faut piquer en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

ZI SHUI QING GAN DAN
Décoction qui nourrit l'Eau et libère le Foie

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Préparation

JIE FAN YI XIN TANG
Décoction qui calme l'agitation de l'Esprit et a des effets bénéfiques sur le Cœur

Vide de Yang du Rein

Manifestations cliniques

Dépression, épuisement, aucune envie de faire quoi que ce soit ou de sortir, lassitude, frilosité avec envie de se pelotonner, mal de dos, mictions fréquentes, urines pâles, aucune volonté, aucune initiative, manque de dynamisme et de détermination (Fig. 16.23).

Langue : très Pâle, humide.
Pouls : Faible, Profond, Lent.

Pathologie et tableau psychique et émotionnel

Le Rein abrite la Volonté *(Zhi)*. « Volonté » comme traduction de *Zhi* englobe la volonté elle-même, le dynamisme, la détermination, la résolution et la puissance physique et mentale. Comme le Yang implique l'activité et le mouvement vers l'extérieur, dans ce tableau de vide de Yang du Rein, il y a donc un manque évident de dynamisme, de détermination et d'initiatives. La personne est profondément déprimée, elle manque d'enthousiasme et elle est incapable de trouver l'énergie pour faire quoi que ce soit.

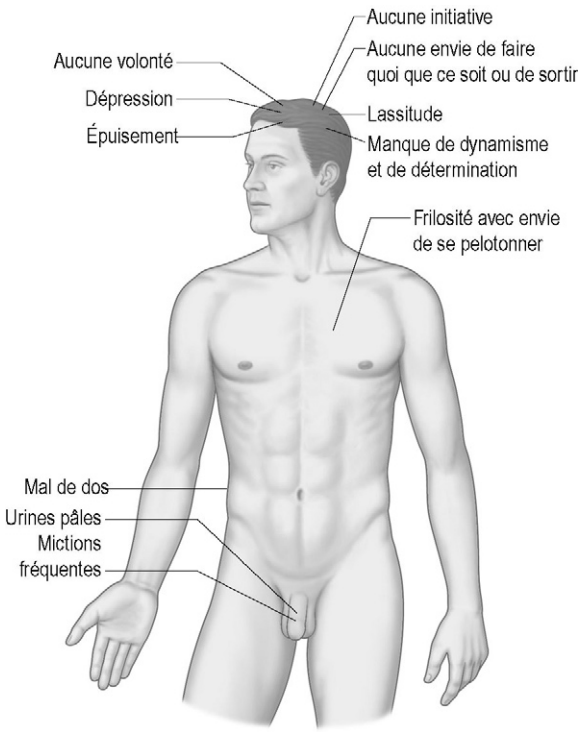


Figure 16.23 Vide de Yang du Rein.

NOTE CLINIQUE
La dépression qui survient sur fond de vide de Yang du Rein se caractérise plus particulièrement par une faiblesse de la Volonté *(Zhi)* du Rein et donc l'absence de dynamisme et d'initiatives.

Profil du patient

Le tableau de vide de Yang du Rein est plus fréquent chez les personnes d'âge moyen. Il est dû à l'inquiétude, à la tristesse, au chagrin ou à la peur.

Principe de traitement

Tonifier et réchauffer le Yang du Rein.

Acupuncture

Points

Rn-7 Fuliu, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan avec des cônes de moxas, DM-4 Mingmen, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui.

Tous ces points sont traités tonification. Il faut utiliser des moxas.

Explication

- Rn-7 tonifie le Yang du Rein.
- Rn-3, point Source *(Yuan)*, tonifie le Rein.
- RM-4, avec des cônes de moxas, tonifie le Yang du Rein et le Qi Originel.
- DM-4 tonifie le Yang du Rein et réchauffe le Feu de la Porte de la Vie.
- V-23 tonifie le Yang du Rein.
- V-52, associé à V-47, renforce le dynamisme, la détermination et la volonté et stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.
- DM-20 améliore l'humeur.

Traitement par les plantes

Préparation

YOU GUI WAN
Pilule qui restaure le [Rein] *droit*

Explication

Cette préparation de Zhang Jing Yue (1624) tonifie le Yang du Rein. C'est ma préparation préférée pour tonifier le Yang du Rein parce qu'elle est équilibrée par la présence de plantes qui tonifient le Yin du Rein (Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* et Shan Zhu Yu *Fructus Corni*).

Préparation

JIN GUI SHEN QI WAN
Pilule du Coffret d'Or pour le Qi du Rein

Explication

Cette préparation bien connue de Zhang Zhong Jing (vers l'an 200) tonifie le Yang du Rein.

Préparation

NAN GENG TANG
Décoction pour la ménopause des hommes

Explication

Cette préparation tonifie le Yang du Rein, nourrit l'Essence du Rein et élimine la Chaleur Vide. On peut la modifier pour renforcer son effet de tonification sur le Yin ou sur le Yang. L'ouvrage moderne *Grand traité de prescriptions secrètes de la médecine chinoise* la donne comme étant spécifique à la dépression des hommes âgés[17].

Modifications

- Pour traiter la stagnation du Qi du Foie, ajouter Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* et Chai Hu *Radix Bupleuri*.
- Pour renforcer la tonification du Yang du Rein, ajouter Lu Jiao *Cornu Cervi*.
- Pour renforcer la tonification du Yin du Rein, ajouter Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis*.
- Pour traiter l'insomnie, ajouter Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* et Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*.

RÉSUMÉ

Vide de Yang du Rein
Points

Rn-7 Fuliu, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan avec des cônes de moxas, DM-4 Mingmen, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-47 Hunmen, DM-20 Baihui. Tous ces points sont traités tonification. Il faut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes

Préparation

YOU GUI WAN
Pilule qui restaure le [Rein] *droit*

Préparation

JIN GUI SHEN QI WAN
Pilule du Coffret d'Or pour le Qi du Rein

NAN GENG TANG
Décoction pour la ménopause des hommes

POINTS D'ACUPUNCTURE POUR TRAITER LA DÉPRESSION

Je vais maintenant aborder les différents points d'acupuncture que j'utilise en cas de dépression en les classant selon les tableaux pathologiques, comme on le fait pour les plantes ou les préparations. Il y a des différences

importantes entre le mode d'action de l'acupuncture et celui de la phytothérapie. Par exemple, pour traiter une dépression due à une stagnation du Qi du Foie, on utilise tout naturellement une préparation choisie dans la catégorie des préparations qui traitent la stagnation du Qi du Foie ; pour traiter la dépression provenant d'un vide de Sang de la Rate et du Cœur, on utilise tout naturellement une préparation choisie parmi les préparations qui traitent le vide du Sang.

Bien que l'on puisse aussi adopter cette approche pour les points d'acupuncture et leur prescription, l'acupuncture agit autrement que la phytothérapie. Les points d'acupuncture n'ont pas une relation aussi étroite avec les tableaux pathologiques que les plantes. Par exemple, une plante appartenant à la catégorie des plantes qui font circuler le Qi (comme Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*) ne peut pas nourrir le Sang. Par contre, un point d'acupuncture comme F-3 Taichong peut servir à faire circuler le Qi du Foie mais aussi à nourrir le Sang du Foie (en tant que point Source).

Pour ce qui est de la stagnation de Qi, je pense véritablement que *chaque* point d'acupuncture peut faire circuler le Qi ; en raison de la nature même du Qi et des méridiens, on ne peut pas insérer une aiguille sur un méridien *sans* faire circuler le Qi (et le Sang). C'est là une caractéristique très intéressante de l'acupuncture par rapport à la phytothérapie. En fait, en phytothérapie, lorsqu'on utilise une préparation pour nourrir le Sang, celle-ci va contenir des plantes de nature « collante » qui peuvent avoir tendance à provoquer une certaine stagnation de Qi ; c'est pourquoi il est judicieux d'ajouter une ou deux plantes pour faire circuler le Qi (c'est pour cette raison que Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate* comporte Mu Xiang *Radix Aucklandiae*) ; par contre, lorsqu'on utilise l'acupuncture pour nourrir le Sang, en piquant des points comme E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao et F-8 Yuquan, il n'y a aucun danger que ces points puissent engendrer une stagnation de Qi car ils font automatiquement circuler le Qi.

Enfin, comme je l'ai expliqué dans le chapitre 8, j'utilise des points d'acupuncture pour « nourrir l'Esprit » de façon générale ; dans ce cas, j'utilise l'expression « nourrir l'Esprit » au sens large et non comme technique de traitement spécifique. Autrement dit, on peut « nourrir » l'Esprit, qu'il y ait un vide de Sang du Cœur (dans une pathologie de type Vide) ou qu'il y ait un Feu du Cœur (dans une pathologie de type Plénitude). Nourrir l'Esprit est nécessaire parce que l'Esprit exerce une fonction d'unification, de contrôle et d'intégration des « quatre autres *shen* » que sont l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté.

Méridien du Poumon

P-3 Tianfu

Les actions et les indications de ce point sont étroitement liées au fait qu'il s'agit d'un point Fenêtre du Ciel. L'une des caractéristiques de ces points est de réguler la montée et la descente du Qi entre le corps et la tête, ce qu'ils font dans cette zone cruciale qu'est le cou (« porte » entre le corps et la tête). C'est pourquoi ils peuvent à la fois soumettre le Qi rebelle et favoriser la montée du Qi pur à la tête (Fig. 16.24).

Au niveau psychique, son action de régulation de la montée et de la descente du Qi vers la tête et à partir de la tête a un effet sur le psychisme et les émotions. Par exemple, l'insomnie vient de ce que le Qi monte trop à la tête (ou n'en descend pas) alors que la somnolence et le manque de mémoire viennent de ce que le Qi pur ne peut pas monter à la tête.

Dans *Explication des points d'acupuncture*, on dit que P-3 peut faire monter le Qi pour traiter le manque de mémoire, de même que la tristesse et les pleurs, lorsque ces symptômes sont dus au fait que le Qi ne monte pas

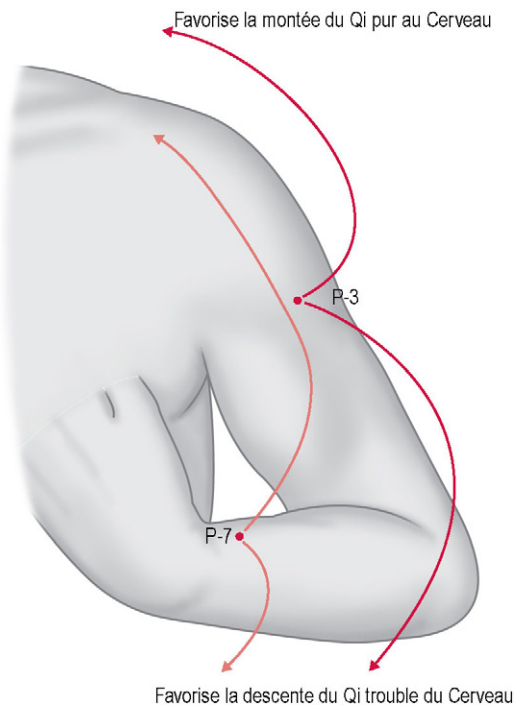


Figure 16.24 Effets de P-7 Lieque et P-3 Tianfu.

à la tête[18]. Le manque de mémoire est une indication importante de ce point ; il s'agit du manque de mémoire dû au fait que le Qi pur ne monte pas à la tête. Selon *Explication des points d'acupuncture*, ce point traite le manque de mémoire en stimulant la montée du Qi à la fois du Poumon et du Cœur[19].

Enfin, le « discours aux fantômes » est une caractéristique frappante des indications de ce point. En gros, lorsque les textes anciens mentionnent des symptômes comme « parler aux fantômes » ou « voir des fantômes » parmi les indications d'un point, ils veulent dire que ce point est indiqué en cas de troubles mentaux et émotionnels relativement sérieux, et plus particulièrement lorsque l'Esprit est obstrué. L'obstruction de l'Esprit peut potentiellement engendrer de graves troubles mentaux comme les troubles maniaco-dépressifs ou la psychose.

Là encore, ce point peut ouvrir les orifices de l'Esprit, c'est-à-dire libérer l'Esprit en régulant la descente et la montée du Qi vers la tête et à partir de la tête. Il ouvre les orifices de l'Esprit en favorisant la descente du Qi trouble de la tête et la montée du Qi pur à la tête. Il s'agit là d'une fonction générale des points Fenêtre du Ciel.

P-7 Lieque

P-7 fait monter le Qi pur à la tête et favorise la descente du Qi trouble de la tête (Fig. 16.24). Au niveau physique, cela signifie que P-7 peut traiter les troubles du nez et des sinus. Au niveau psychique, il dégage l'Esprit et améliore l'humeur. Je l'emploie pour la plupart des types de dépression, quel que soit le tableau pathologique impliqué, mais surtout en cas de stagnation du Qi du Poumon.

Méridien du Gros Intestin

GI-4 Hegu

L'expérience m'a montré que GI-4 exerçait une forte influence sur l'Esprit et qu'il pouvait donc s'utiliser pour calmer l'Esprit et apaiser l'anxiété, surtout lorsqu'on l'associe à F-3 Taichong, ainsi qu'à DM-24 Shenting et VB-13 Benshen. J'utilise souvent cette association pour traiter la dépression qui s'accompagne d'anxiété.

Méridien de l'Estomac

E-36 Zusanli

E-36 a un puissant effet de tonification et, au niveau psychique, il améliore l'humeur des patients déprimés lorsque la dépression survient sur fond de vide de Qi et de Sang.

E-40 Fenglong

E-40 a de tout temps été utilisé pour traiter les troubles psycho-émotionnels ; il est particulièrement indiqué pour ouvrir les orifices de l'Esprit chez les personnes qui présentent une tendance maniaque.

Ce point a une action profonde pour « calmer l'Esprit » et je le pique fréquemment chez les patient déprimés et anxieux.

Il ne faut toutefois pas surestimer sa capacité à éliminer les Glaires et en oublier ses autres actions. Outre son utilisation pour éliminer les Glaires, E-40 sert aussi à calmer le Qi rebelle de l'Estomac et du Poumon lorsque le patient est très anxieux et que cette anxiété se reflète dans les fonctions digestives, entraînant des symptômes comme une sensation de constriction de l'épigastre ou de nœud au niveau de l'Estomac ou, comme certaines personnes l'expriment, de « papillons dans l'Estomac » (Fig. 16.25).

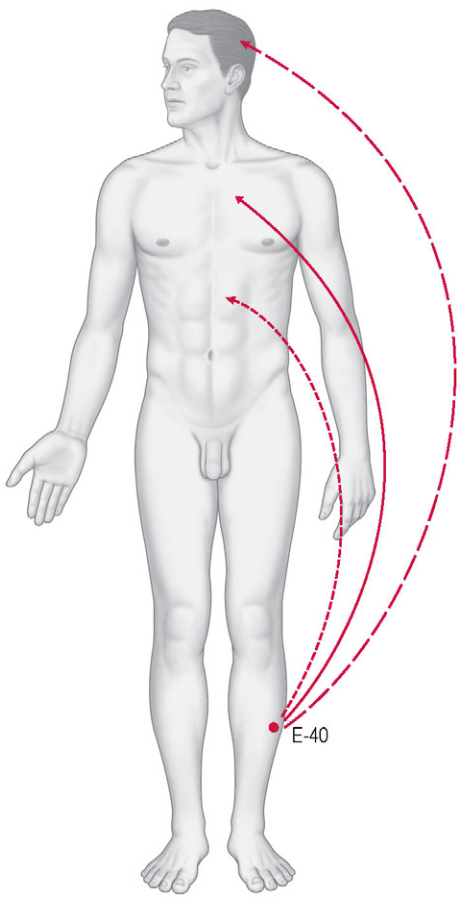


Figure 16.25 Effets de E-40 Fenglong.

Outre son action sur l'épigastre, E-40 a également une action sur la poitrine. Il détend et « ouvre » la poitrine à la fois au niveau physique lorsque celle-ci est obstruée par les Glaires et au niveau psychique lorsque le Qi stagne dans la poitrine en raison de troubles émotionnels.

NOTE CLINIQUE

E-40 Fenglong

Il ne faut pas surestimer la capacité de E-40 à éliminer les Glaires car il a de nombreuses autres actions :

- il calme l'Esprit,
- il ouvre les orifices de l'Esprit,
- il traite toutes les pathologies de type Plénitude de l'Estomac,
- il soumet le Qi rebelle de l'Estomac,
- il traite l'épigastre,
- il ouvre la poitrine et fait descendre le Qi du Poumon lorsque la poitrine est obstruée par les Glaires,
- il détend et ouvre la poitrine lorsque le Qi y stagne en raison de troubles émotionnels.

Le méridien de la Rate

Rte-6 Sanyinjiao

Du point de vue émotionnel, ce point aide à réguler le Qi du Foie afin d'apaiser l'Esprit et de calmer l'irritabilité. On peut donc l'utiliser lorsque la dépression survient sur fond de stagnation du Qi du Foie.

Mais aux niveaux psychique et émotionnel, Rte-6 a une large palette d'actions. Il exerce un effet calmant puissant sur l'Esprit et s'utilise donc fréquemment pour traiter l'insomnie, surtout si celle-ci vient d'un vide de Sang ou de Yin. En particulier, on l'utilise en cas de vide de Sang de la Rate et du Cœur lorsque la Rate ne produit pas suffisamment de Sang, que le Cœur n'est donc pas correctement approvisionné en Sang, et que l'Esprit, alors sans logis, flotte la nuit, provoquant des insomnies. C'est Rte-6 qu'il faut employer dans ce cas, car il va simultanément tonifier la Rate, nourrir le Sang et calmer l'Esprit. Si l'on peut se permettre cette comparaison, on peut dire que son action est équivalente à celle de Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate*.

Méridien du Cœur

C-5 Tongli

Pour moi, C-5 est le principal point qui tonifie le Qi du Cœur et le Sang du Cœur, et c'est donc mon point favori lorsque la dépression survient sur fond de vide de Qi et de Sang. Ses indications comprennent la tristesse, l'agitation mentale, la colère, la frayeur, la dépression, l'agitation, les palpitations et la faiblesse du Qi du Cœur.

Mon choix de C-5 en cas de dépression est également en relation ave son statut de point de Communication *(Luo)*. En tant que point de Communication, il fait circuler le Qi et dégage le méridien ; au niveau psychique, cela signifie qu'il peut améliorer l'humeur et stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.

C-7 Shenmen

J'utilise C-7 à la fois pour améliorer l'humeur en cas de dépression et pour calmer l'Esprit en cas d'anxiété. Ses indications comprennent l'insomnie, la mauvaise mémoire, les états maniaques, les rires déplacés, la tendance à invectiver les autres, la tristesse, la peur, l'agitation mentale, la nervosité et les palpitations.

C-7 nourrit essentiellement le Sang du Cœur et c'est un point de choix lorsque le vide de Sang du Cœur a privé l'Esprit de « résidence » avec, pour résultat, de l'anxiété, de l'insomnie, une mauvaise mémoire, des palpitations et une langue Pâle. Là encore, on pourrait comparer son action à celle de Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate*. En fait, l'association de ces deux derniers points, Rte-6 et C-7, est extrêmement proche de l'action de Gui Pi Tang.

Je pique fréquemment C-7 pour « nourrir » l'Esprit de façon générale comme déjà dit plus haut, quels que soient les tableaux pathologiques (vide de Sang du Cœur ou Feu du Cœur, par exemple).

Méridien de la Vessie

V-15 Xinshu

Les indications de ce point comprennent l'anxiété, les pleurs, la frayeur, l'insomnie, l'excès de rêves, le trouble bipolaire, la mauvaise mémoire, la mauvaise concentration et la confusion mentale.

J'utilise V-15 pour tonifier le Qi du Cœur et le Sang du Cœur lorsque la dépression survient sur fond de vide de Qi et de Sang.

V-42 Pohu

Les actions de ce point comprennent la tristesse, le chagrin, la sensation d'oppression dans la poitrine, la dépression, les idées suicidaires et la « possession des trois cadavres ».

Au niveau psychologique, V-42 est en liaison avec l'Âme Corporelle (*Po*), qui représente l'aspect mental et spirituel qui siège au Poumon. Il renforce et il ancre l'Âme Corporelle dans le Poumon. Il libère la respiration lorsque l'Âme Corporelle est étouffée par l'inquiétude, la tristesse ou le chagrin.

On l'utilise donc en cas de troubles émotionnels liés au Poumon, et plus particulièrement en cas de tristesse, de chagrin ou d'inquiétude. Il a un effet calmant très important sur l'Esprit et il nourrit le Qi lorsque ce dernier est dispersé à la suite d'une longue période de tristesse ou de chagrin.

Dans *Explication des points d'acupuncture*, on peut lire un passage très intéressant sur la « possession des trois cadavres », qui figure dans les indications de ce point[20]. L'association des cadavres et de la mort doit s'interpréter dans le sens où ce point est indiqué en cas d'idées suicidaires. En raison du lien qui existe entre l'Âme Corporelle et la mort, les points associés à l'Âme Corporelle (comme V-13 Feishu et V-42 Pohu) sont indiqués en cas d'idées suicidaires.

V-44 Shentang

Les indications de ce point comprennent la dépression, l'insomnie, l'anxiété, l'agitation mentale, la tristesse, le chagrin et l'inquiétude.

V-44 s'utilise essentiellement pour traiter les troubles émotionnels et psychologiques liés au Cœur. Pour traiter l'anxiété, l'insomnie et la dépression, il est plus efficace lorsqu'on l'associe à V-15 Xinshu. V-44 renforce et calme l'Esprit. Il stimule l'intelligence et la clarté de l'Esprit.

V-47 Hunmen

Les indications de ce point comprennent la peur, la dépression, l'excès de rêves, l'absence d'orientation de sa vie et la « possession des cadavres »[21].

V-47 s'utilise pour traiter les troubles émotionnels liés au Foie, comme la dépression, la frustration et le ressentiment de longue date. Ce point stabilise l'Âme Éthérée et l'ancre au Foie. Il renforce la capacité qu'a l'Âme Éthérée de planifier les choses, de donner un sens à sa vie, d'avoir des rêves et des projets. Ce point est une « porte », de sorte qu'il régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et de l'Esprit (c'est-à-dire les relations qu'on entretient avec les autres et avec le monde en général). Il a un mouvement vers l'extérieur qui peut être comparé à celui de V-42 Pohu qui, à l'opposé, est un mouvement vers l'intérieur.

Explication des points d'acupuncture (1654) confirme que du fait qu'il constitue une « fenêtre », un « portail » ou une « porte », l'Âme Éthérée l'emprunte pour aller et venir, ce qui confirme la nature dynamique de ce point, qui stimule le mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Esprit. Toutefois, il peut aussi avoir l'effet inverse et calmer les mouvements excessifs de l'Âme Éthérée.

Selon moi, lorsqu'on l'associe à V-18 Ganshu, il a un effet très puissant sur la capacité qu'a l'individu d'organiser sa vie, car il enracine et stabilise l'Âme Éthérée. Il aide la personne à trouver une raison d'être et un sens à sa vie. Il aide aussi à lever la dépression qui est liée à ce genre de difficultés.

V-52 Zhishi

Les indications de ce point comprennent la dépression, le manque de motivation, le manque de dynamisme et le manque de volonté.

Ce point renforce la volonté et la détermination, qui sont les phénomènes psychiques et spirituels attachés au Rein. C'est un point qui est très utile dans le traitement de certaines formes de dépression, lorsque le malade manque de motivation et de dynamisme, et qu'il manque de volonté et de force d'esprit pour s'efforcer de sortir de la spirale de la dépression. On peut stimuler la volonté et améliorer le moral en piquant ce point en tonification, surtout si on l'associe à V-23.

V-52 renforce la volonté, le dynamisme, la détermination et la capacité à poursuivre ses objectifs avec opiniâtreté, l'esprit d'initiative et la résolution. J'utilise souvent ce point en cas de vide du Rein, en association avec l'un des quatre autres points qui agissent sur les aspects spirituels des organes Yin (c'est-à-dire V-42 Pohu, V-44 Shentang, V-47 Hunmen et V-49 Yishe), et je le considère comme une base mentale et émotionnelle fondamentale pour les autres aspects du psychisme.

En cas de dépression plus particulièrement, j'utilise les associations de points suivantes :

- V-23 Shenshu, V-52 Zhishi et V-47 Hunmen pour renforcer la volonté et le dynamisme, et insuffler à la personne une raison d'être et un sens à sa vie. Cette association est excellente pour soigner l'épuisement psychique, le manque de dynamisme et de buts, et la confusion caractéristiques de la dépression chronique.

Si on regarde avec soin le nom des cinq points mentionnés plus haut, on constate qu'ils suivent un schéma précis.

- V-42 Pohu (*hu* signifie « fenêtre ») : « Fenêtre de Po »,
- V-44 Shentang (*tang* signifie « entrée ») : « Entrée de Shen »,
- V-47 Hunmen (*men* signifie « porte ») : « Porte de Hun »,
- V-49 Yishe (*she* signifie « logis ») : « Logis de Yi »,
- V-52 Zhishi (*shi* signifie « chambre ») : « Chambre de Zhi » (voir la figure 13.9).

On peut voir apparaître un schéma car ces points correspondent à une maison (représentant la psyché) avec l'Esprit (*Shen*), la Volonté (*Zhi*) et l'Intellect (*Yi*) qui correspondent respectivement à « l'entrée », à la « chambre » et au « logis », et l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Âme Corporelle (*Po*), correspondant respectivement à une « porte » et à une « fenêtre ».

Les images de la porte et de la fenêtre s'intègrent bien avec la nature de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle, qui permettent le « va-et-vient de l'Esprit » et « l'entrée-sortie de l'Essence ». C'est pour cette raison que V-47 Hunmen est un point particulièrement important pour traiter la dépression.

Méridien du Rein

Rn-3 Taixi

Rn-3 est le point Source (*Yuan*) du méridien du Rein, et c'est le point qui tonifie le mieux le Rein. Je l'utilise lorsque la dépression provient d'un vide du Rein afin de renforcer la volonté, le dynamisme et l'esprit d'initiative.

Rn-9 Zhubin

Les indications de ce point comprennent l'anxiété, l'insomnie, les palpitations et la conduite maniaque. Rn-9 est un excellent point pour calmer l'Esprit en cas d'anxiété profonde et d'agitation mentale dues à un vide de Yin du Rein.

Il apaise également toute tension ou sensation d'oppression dans la poitrine qui s'accompagne souvent de palpitations. Parce qu'il tonifie le Yin du Rein, calme l'Esprit et les palpitations, ce point est tout particulièrement indiqué dans le tableau qui se nomme « le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie ».

C'est le point de départ du Vaisseau Yin de Liaison (*Yin Wei Mai*), ce qui explique en grande partie ses effets psychiques et émotionnels. Le Vaisseau Yin de Liaison nourrit le Sang du Cœur et calme l'Esprit.

Méridien du Maître du Cœur

MC-6 Neiguan

MC-6 est un point extrêmement important pour traiter la dépression. Actuellement, en Chine, on le pique systématiquement en cas de dépression.

MC-6 traite la dépression de différentes façons en fonction de ses différentes connexions. Tout d'abord, MC-6 a un effet sur l'Esprit et donc sur le Cœur. Le Cœur est plus Yin, il gouverne le Sang, qui abrite l'Esprit. Le Maître du Cœur est plus Yang et il contrôle le mouvement du Qi au niveau psychique et émotionnel. Cette action sur le Qi vient aussi de sa relation avec le Foie dans le cadre du Jue Yin.

MC-6 traite particulièrement la dépression qui provient d'une stagnation du Qi du Foie, et ce de deux façons. Tout d'abord, il fait circuler le Qi du Foie en raison de sa connexion avec le méridien du Foie au sein des méridiens Jue Yin (Jin Terminal). Étant connecté au Foie et faisant circuler le Qi, MC-6 est un point important pour stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée. Ensuite, il traite l'Esprit (*Shen*) en raison de sa relation intime avec le Cœur. Enfin, MC-6 a un effet synergique dans la prescription des points d'acupuncture. L'ajout de MC-6 à n'importe quelle prescription en augmente l'effet thérapeutique.

Les indications de ce point comprennent l'insomnie, la conduite maniaque, la mauvaise mémoire, l'anxiété, la frayeur, la tristesse et la dépression.

Méridien du Triple Réchauffeur

TR-3 Zhongzhu

L'expérience m'a montré que TR-3 faisait circuler le Qi et levait les stagnations. En raison de sa relation avec la Vésicule Biliaire (dans le cadre du Shao Yang) et de la relation de cet organe avec le Foie, TR-3 agit indirectement sur le Foie, si bien qu'il peut servir à éliminer la stagnation du Qi du Foie qui se traduit par des douleurs des hypocondres, de la dépression et des sautes d'humeur.

Sur le plan psychologique, il fait circuler le Qi et lève la dépression consécutive à un Qi du Foie bloqué, surtout lorsqu'on l'associe à DM-20 Baihui. Il est extrêmement efficace pour redonner le moral à une personne déprimée.

Méridien de la Vésicule Biliaire

VB-13 Benshen

VB-13 est un point très important pour les troubles mentaux et émotionnels. En association avec C-5 Tongli

et VB-38 Yangfu, on l'utilise très souvent en psychiatrie pour traiter la schizophrénie et le dédoublement de personnalité[22]. Il est également indiqué lorsque la personne souffre de sentiments de jalousie et de suspicion persistants et irrationnels.

En dehors de ces effets caractéristiques sur le mental, il est particulièrement efficace pour calmer l'Esprit et dissiper l'anxiété due à des soucis constants et des pensées obsessionnelles. Son effet est renforcé lorsqu'on l'associe à DM-24 Shenting.

Ses puissants aspects psychiques et émotionnels s'expliquent aussi par le fait qu'il « rassemble » l'Essence au niveau de la tête. L'Essence du Rein est la racine du Qi du Ciel Antérieur et le fondement de toute notre vie psychique et émotionnelle. Une Essence forte est le préalable indispensable à un Esprit (*Shen*) clair et à une vie émotionnelle heureuse. C'est la signification du nom de ce point, « Racine de l'Esprit », qui souligne que ce point « rassemble » l'Essence, qui est la base de l'Esprit (*Shen*). L'Essence du Rein est la source de la Moelle, qui remplit le Cerveau (appelé la Mer de la Moelle). VB-13 est le point où l'Essence et la Moelle se « rassemblent ».

Le *Grand dictionnaire d'acupuncture* dit de ce point qu'il *« ramène l'Esprit* [Shen] *à sa base »*[23]. La base de l'Esprit est l'Essence, et c'est pourquoi ce point « rassemble » l'Essence au Cerveau et agit sur l'Esprit. Comme il met en relation l'Esprit et l'Essence, il traite aussi à la fois le Cœur et le Rein, et donc l'Esprit (*Shen*) et la Volonté (*Zhi*). C'est pour cette raison que VB-13 est un point important pour traiter la dépression.

Lorsqu'on l'associe à d'autres points qui nourrissent l'Essence (comme RM-4 Guanyuan), VB-13 attire l'Essence à la tête et a pour effet de calmer l'Esprit et de renforcer la clarté de l'esprit, la mémoire et la volonté. La relation entre VB-13 et l'Essence est confirmée par le texte *Plongée dans l'acupuncture chinoise* qui, parmi les indications de ce point, note : *« saignements menstruels excessifs, impuissance et émission involontaire de sperme »*[24].

Méridien du Foie

F-3 Taichong

F-3 est un point majeur en cas de dépression due à une stagnation du Qi du Foie. Il fait circuler le Qi du Foie, il stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée en cas de dépression, et il calme aussi l'Esprit.

Il a un effet calmant renforcé lorsqu'on l'associe à GI-4 Hegu.

Vaisseau Gouverneur

DM-4 Mingmen

DM-4 tonifie le Feu de la Porte de la Vie (*Ming Men*) et le Yang du Rein. Comme c'est là que réside la Volonté *(Zhi)*, ce point stimule fortement la volonté, le dynamisme et la détermination chez des patients souffrant de dépression. Il faut toutefois préciser qu'il ne faut l'employer qu'en présence d'un vide de Yang du Rein.

DM-11 Shendao

Les indications de ce point comprennent la tristesse, l'anxiété, la mauvaise mémoire, les palpitations, la désorientation et la timidité.

DM-11 est au même niveau que V-15 Xinshu, point Shu du dos du Cœur, et son action concerne essentiellement le Cœur. Il nourrit le Cœur et calme l'Esprit, et il s'emploie donc pour traiter la dépression, la tristesse ou l'anxiété.

DM-12 Shenzhu

Les indications de ce point comprennent l'agitation, la déambulation démente, le comportement délirant, les visions de fantômes et la fureur avec désir de tuer des gens.

Ce point est indiqué en cas de conduite maniaque et de pensées morbides tournées vers la mort, troubles qui s'expliquent par un « va-et-vient » excessif de l'Âme Éthérée. Il contrôle l'Âme Corporelle. Il faut envisager ce point conjointement avec V-13 Feishu et V-42 Pohu.

Il faut préciser qu'ici le *shen* qui compose son nom signifie « corps » et non pas « Esprit », contrairement au nom du point précédent, Shendao.

DM-14 Dazhui

Ce point consolide le Cœur, tonifie le Yang, renforce la Volonté *(Zhi)*, tonifie le Yang du Cœur et du Rein ; il est très efficace pour traiter la dépression et le manque de volonté et de dynamisme lorsque le « va-et-vient » excessif de l'Âme Éthérée est insuffisant.

DM-16 Fengfu

Les indications de ce point comprennent un comportement maniaque, un discours incessant, une déambulation démente, des envies de suicide, de la tristesse et de la peur.

J'utilise ce point lorsque la dépression et l'anxiété s'accompagnent de pensées morbides tournées vers la mort.

DM-19 Houding

Les indications de ce point comprennent une déambulation démente et de l'insomnie. Il calme l'Esprit et nourrit le Cœur, et il est efficace pour traiter la tristesse et la dépression. Il constitue une bonne association avec RM-15 Jiuwei.

DM-20 Baihui

J'utilise DM-20 dans quasiment chaque cas de dépression, quel qu'il soit, afin de faire monter le Qi ; au niveau psychique, faire monter le Qi permet de faire remonter le moral.

La capacité de ce point à tonifier le Yang a des effets sur le plan mental dans la mesure où il stimule la montée du Yang pur au Cerveau et à l'Esprit. D'après mon expérience, DM-20 est très efficace pour lever la dépression et libérer l'esprit.

Le seul cas dans lequel DM-20 peut être contre-indiqué est lorsque la Chaleur (qu'elle soit de type Plénitude ou de type Vide) s'embrase et monte.

DM-24 Shenting

Ce point a une caractéristique importante et particulièrement utile dans les troubles psycho-émotionnels, qui est de pouvoir à la fois calmer et stimuler l'Esprit. C'est pourquoi on l'utilise non seulement pour traiter l'anxiété et l'insomnie, mais aussi pour soigner la dépression et la tristesse. On l'emploie aussi en psychiatrie dans les cas de schizophrénie et de pensée dissociée[25].

Le nom de ce point (« Cour de l'Esprit ») évoque la forte influence qu'il a sur l'Esprit et le Psychisme. Traditionnellement, on considère que la cour est une partie très importante de la maison car c'est elle qui donne une première impression de la demeure aux visiteurs. Elle constitue l'entrée de la demeure. Aussi peut-on dire que ce point est « l'entrée » de l'Esprit et du Psychisme, et le fait d'être une « cour » met en lumière son importance.

Les indications de ce point comprennent le trouble bipolaire, la dépression, l'anxiété, les troubles de la mémoire et l'insomnie.

Vaisseau Directeur

RM-4 Guanyuan

J'utilise fréquemment RM-4 pour tonifier le Rein et la Volonté chez des patients souffrant de dépression. En cas de vide du Rein, j'ai tendance à préférer RM-4 à DM-4 car ses effets sont plus équilibrés. En fait, il tonifie le Yang du Rein lorsqu'on le traite en moxibustion directe, mais lorsqu'on le pique, il nourrit aussi le Sang et tonifie le Qi Originel (*Yuan Qi*).

RM-4 calme l'Esprit (*Shen*) et stabilise l'Âme Éthérée (*Hun*) en nourrissant le Sang et le Yin. Il peut fortifier le Réchauffeur Inférieur chez les personnes qui sont très angoissées, surtout si cette angoisse provient d'un vide de Yin. Ce point tonifie le Qi du Réchauffeur Inférieur et enracine le Qi dans la partie inférieure du corps, ce qui évite que le Qi ne monte à la tête, comme cela arrive parfois dans les cas d'angoisse grave. Dans ce cadre, il a un puissant effet calmant.

Enfin, RM-4 peut enraciner l'Âme Éthérée et il s'utilise pour traiter un sentiment vague de peur qui survient la nuit et que l'on dit provenir de ce que l'Âme Éthérée flotte.

RM-15 Jiuwei

J'utilise très fréquemment RM-15 pour nourrir le Cœur, calmer l'Esprit et améliorer l'humeur. Pour cela, je le préfère à RM-14 Juque. RM-15 nourrit tous les organes Yin et calme l'Esprit, surtout en cas de vide de Yin ou de Sang. Il a un puissant effet calmant dans les cas d'anxiété intense, d'inquiétude, de perturbations émotionnelles, de peurs et d'obsessions. Bien que ses indications montrent qu'on peut l'utiliser pour ouvrir les orifices de l'Esprit dans des pathologies graves de type Plénitude, personnellement, je l'emploie dans les états psychiques et émotionnels qui surviennent sur fond de vide de Yin ou de vide de Sang.

Les indications de ce point comprennent le trouble bipolaire, les palpitations, l'anxiété et l'insomnie.

RÉSUMÉ

Points d'acupuncture pour traiter la dépression

P-3 Tianfu

Ce point régule la descente et la montée du Qi vers la tête et à partir de la tête (manque de mémoire, tristesse et pleurs dus au fait que le Qi ne monte pas à la tête, « discours aux fantômes »), ouvre les orifices de l'Esprit.

P-7 Lieque

Fait monter le Qi pur à la tête et favorise la descente du Qi trouble de la tête.

GI-4 Hegu
Calme l'Esprit et apaise l'anxiété.

E-36 Zusanli
E-36 améliore l'humeur des patients déprimés lorsque la dépression survient sur fond de vide de Qi et de Sang.

E-40 Fenglong
Ouvre les orifices de l'Esprit, calme l'Esprit, dissout les Glaires, restaure la descente du Qi, ouvre la poitrine.

Rte-6 Sanyinjiao
Apaise le Qi du Foie afin de calmer l'Esprit et soulage l'irritabilité, nourrit le Sang et le Yin afin de traiter l'insomnie.

C-5 Tongli
Tonifie le Qi du Cœur et le Sang du Cœur, améliore l'humeur et stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.

C-7 Shenmen
Nourrit le Sang du Cœur et calme l'Esprit.

V-15 Xinshu
Tonifie le Qi du Cœur et le Sang du Cœur lorsque la dépression survient sur fond de vide de Qi et de Sang.

V-42 Pohu
Renforce et ancre l'Âme Corporelle dans le Poumon. Il libère la respiration lorsque l'Âme Corporelle est étouffée par l'inquiétude, la tristesse ou le chagrin.

V-44 Shentang
V-44 s'utilise essentiellement pour traiter les troubles émotionnels et psychologiques liés au Cœur. Pour traiter l'anxiété, l'insomnie et la dépression, il est plus efficace lorsqu'on l'associe à V-15 Xinshu. V-44 renforce et calme l'Esprit. Il stimule l'intelligence et la clarté de l'Esprit.

V-47 Hunmen
V-47 s'utilise pour traiter les troubles émotionnels liés au Foie, comme la dépression, la frustration et le ressentiment de longue date. Ce point stabilise l'Âme Éthérée et l'ancre au Foie. Il renforce la capacité qu'a l'Âme Éthérée de planifier les choses, de donner un sens à sa vie, d'avoir des rêves et des projets. Ce point est une « porte », de sorte qu'il régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et de l'Esprit.

V-52 Zhizhi
Renforce la volonté et la détermination en cas de dépression.

Rn-3 Taixi
Rn-3 tonifie le Rein afin de renforcer la volonté, le dynamisme et l'esprit d'initiative.

Rn-9 Zhubin
Tonifie le Yin du Rein, calme l'Esprit et traite les palpitations.

MC-6 Neiguan
Fait circuler le Qi du Foie, stimule le mouvement de l'Âme Éthérée.

TR-3 Zhongzhu
Fait circuler le Qi et élimine la stagnation.

VB-13 Benshen
Traite les troubles mentaux et émotionnels liés à un déséquilibre du Foie. Calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée, rassemble l'Essence au Cerveau et à l'Esprit, fait communiquer le Cœur et le Rein.

F-3 Taichong
Fait circuler le Qi du Foie, stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée en cas de dépression et calme l'Esprit.

DM-4 Mingmen
DM-4 tonifie le Feu de la Porte de la Vie (*Ming Men*) et le Yang du Rein, et renforce la volonté en cas de dépression.

DM-11 Shendao
Nourrit le Cœur et calme l'Esprit, et traite donc la dépression, la tristesse ou l'anxiété.

DM-12 Shenzhu
Ce point s'utilise en cas de conduite maniaque et de pensées morbides tournées vers la mort lorsque le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif. Il contrôle l'Âme Corporelle.

DM-14 Dazhui
Consolide le Cœur, tonifie le Yang, renforce la Volonté *(Zhi)*, tonifie le Yang du Cœur et du Rein ; il est très efficace pour traiter la dépression et le manque de volonté et de dynamisme lorsque le « va-et-vient » excessif de l'Âme Éthérée est insuffisant.

DM-16 Fengfu
Ce point s'utilise lorsque la dépression et l'anxiété s'accompagnent de pensées morbides tournées vers la mort.

DM-19 Houding
Calme l'Esprit et nourrit le Cœur, et traite efficacement la tristesse et la dépression.

DM-20 Baihui
Tonifie et fait monter le Qi et le Yang, lève la dépression et éclaircit l'Esprit.

DM-24 Shenting
Calme et stimule l'Esprit, c'est pourquoi on l'utilise non seulement pour traiter l'anxiété et l'insomnie, mais aussi pour soigner la dépression et la tristesse.

RM-4 Guanyuan
Tonifie le Rein et la Volonté chez des patients souffrant de dépression, calme l'Esprit (*Shen*) et stabilise l'Âme Éthérée *(Hun)* en nourrissant le Sang et le Yin.

RM-15 Jiuwei
Nourrit le Cœur, calme l'Esprit et améliore l'humeur.

PLANTES POUR TRAITER LA DÉPRESSION

XIANG YUAN *Fructus Citri medicae*

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Rate, Poumon.

Saveur et énergie : piquante, légèrement amère, acide, chaude.

Xiang Yuan fait circuler le Qi, élimine la stagnation, soulage la dépression, dissout les Glaires et a des effets bénéfiques sur le diaphragme.

C'est une plante très importante pour traiter la dépression qui découle d'une stagnation du Qi du Foie car elle élimine la stagnation et spécifiquement soulage la dépression. Elle est particulièrement utilisée car elle élimine aussi les Glaires qui accompagnent souvent la stagnation de Qi. Elle forme une bonne association avec Fo Shou *Fructus Citri sarcodactylis*.

FO SHOU *Fructus Citri sarcodactylis*

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Poumon, Estomac, Rate.

Saveur et énergie : piquante, amère, chaude.

Fo Shou est une plante très importante pour traiter la dépression qui découle d'une stagnation du Qi du Foie. En fait, je prescris souvent une ou deux plantes qui font circuler le Qi, même si la pathologie n'implique pas une stagnation du Qi du Foie, parce que les plantes qui font circuler le Qi stimulent le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, qui souffre toujours de vide en cas de dépression.

Fo Shou fait circuler le Qi, harmonise l'Estomac et la Rate, et dissout les Glaires. Quant à Xiang Yuan, c'est son action sur les Glaires qui est utile car les Glaires accompagnent souvent la stagnation du Qi (parce que le Qi qui stagne n'arrive plus à circuler correctement dans les voies de l'Eau du Réchauffeur Inférieur, ce qui provoque la formation de Glaires).

Enfin, parmi les plantes qui font circuler le Qi, Fo Shou a une action particulièrement forte sur le mental pour soulager la dépression et je l'intègre souvent à une autre préparation pour stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.

QING PI *Pericarpium Citri reticulatae viride*

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Vésicule Biliaire, Foie, Estomac.

Saveur et énergie : piquante, amère, chaude.

Qing Pi stimule fortement la circulation du Qi et pénètre principalement dans le Réchauffeur Supérieur. C'est pourquoi cette plante va à la poitrine et à la tête, ce qui la rend particulièrement propice à traiter la dépression. L'action de Qing Pi est plus forte que celle

des autres plantes qui font circuler le Qi, et c'est une raison supplémentaire qui fait que je l'ajoute aux préparations destinées à traiter la dépression, car elle stimule fortement le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.

MEI GUI HUA *Flos Rosae rugosae*

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Rate.

Saveur et énergie : sucrée, légèrement amère, chaude.

Mei Gui Hua s'emploie souvent lorsque la dépression survient sur fond de stagnation du Qi du Foie. Personnellement, j'utilise fréquemment cette plante en cas de dépression due à une stagnation du Qi du Foie. Par rapport aux autres plantes qui font circuler le Qi, et plus particulièrement Qing Pi, mentionnée ci-dessus, cette plante est plus douce dans sa façon de faire circuler le Qi en raison de sa saveur sucrée plutôt que piquante.

Une autre caractéristique qui rend cette plante appropriée pour traiter la dépression est qu'il s'agit d'une fleur ; en tant que telle, elle est légère et affecte donc la partie supérieure du corps et de la tête. Bien qu'elle ne soit pas piquante, elle est fortement aromatique, autre caractéristique qui en fait une plante appropriée pour traiter la dépression.

HE HUAN HUA *Flos Albiziae*

Catégorie : plantes qui calment l'Esprit.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Estomac.

Saveur et énergie : sucrée, neutre.

Bien que He Huan Hua soit rangée dans la catégorie des plantes qui calment l'Esprit, elle fait aussi circuler le Qi et élimine la stagnation. Ces deux actions la rendent fort utile pour traiter la dépression qui s'accompagne d'anxiété et d'insomnie.

Tout comme pour Mei Gua Hua, une autre caractéristique qui rend cette plante appropriée pour traiter la dépression est qu'il s'agit d'une fleur ; en tant que telle, elle est légère et affecte donc la partie supérieure du corps et de la tête. Bien qu'elle ne soit pas piquante, elle est fortement aromatique, autre caractéristique qui en fait une plante appropriée pour traiter la dépression.

HE HUAN PI *Cortex Albiziae*

Catégorie : plantes qui calment l'Esprit.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Foie.

Saveur et énergie : sucrée, neutre.

He Huan Pi est une plante importante pour traiter la dépression. Elle associe l'action qui consiste à faire circuler le Qi et à éliminer la stagnation avec celle qui consiste à calmer l'Esprit (en fait, cette plante pénètre dans le Foie et le Cœur).

Elle est utilisée de longue date pour traiter la dépression, et ses indications comprennent la dépression, le mauvais caractère, l'insomnie et l'irritabilité. Le *Trésor de mots sur le Materia Medica* dit : *« He Huan Pi permet aux cinq esprits [Shen Hun, Po, Yin et Zhi] de s'ouvriret d'atteindre l'extérieur, éliminant ainsi les extrêmes des cinq émotions »*[26].

YUAN ZHI *Radix Polygalae*

Catégorie : plantes qui calment l'Esprit.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Poumon.

Saveur et énergie : amère, piquante, légèrement chaude.

Yuan Zhi calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit et dissout les Glaires. « Calmer l'Esprit », dans le cadre de la catégorie des plantes qui calment l'Esprit, ne doit pas être pris au sens littéral du terme. La catégorie des plantes qui calment l'Esprit comprend des plantes au goût piquant qui stimulent l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit.

La catégorie des plantes qui calment l'Esprit se subdivise en deux sous-catégories, l'une regroupant des plantes « lourdes » qui ont donc la capacité d'enraciner, de poser et de calmer l'Esprit (bon nombre d'entre elles sont des minéraux), l'autre regroupant des plantes qui nourrissent le Cœur et calment l'Esprit.

Dans ce dernier sous-groupe, on note deux catégories de plantes bien distinctes : certaines, sucrées et acides, calment spécifiquement l'Esprit (comme Suan Zao Ren *Semen ziziphi spinosae* et Bai Zi Ren *Semen Platycladi*) ; d'autres, piquantes, ouvrent les orifices de l'Esprit (par exemple, Yuan Zhi *Radix Polygalae*) ou font circuler le Qi (par exemple, He Huan Pi *Cortex Albiziae*) (Fig. 16.26).

Yuan Zhi se rattache à ce dernier groupe et c'est une plante très importante pour ouvrir les orifices de l'Esprit et pour stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée en raison de sa saveur piquante et amère. C'est une plante extrêmement importante pour traiter la dépression.

On associe souvent Yuan Zhi et Suan Zao Ren car ces deux plantes se complètent très bien : l'une est piquante et l'autre acide ; elles régulent le « va-et-vient » de

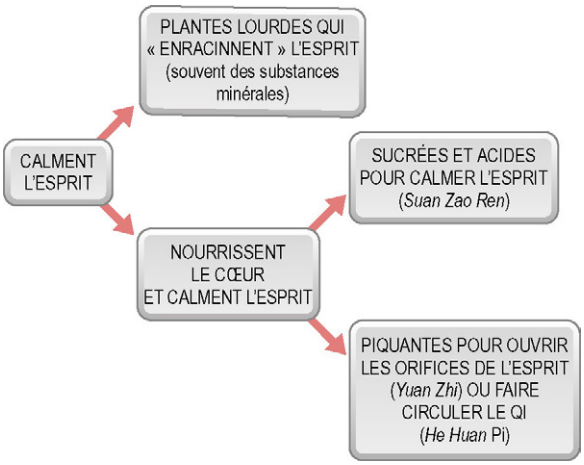


Figure 16.26 Catégories de plantes qui « calment l'Esprit ».

l'Âme Éthérée (car la saveur piquante stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et la saveur acide le contrôle).

YU JIN *Tuber Curcumae*

Catégorie : plantes qui redonnent de la vigueur au Sang.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Poumon, Foie.

Saveur et énergie : piquante, amère, froide.

Yu Jin fait circuler le Qi, redonne de la vigueur au Sang, rafraîchit le Sang, ouvre les orifices de l'Esprit et dissout les Glaires. Elle regroupe plusieurs fonctions relatives à l'Esprit et à l'Âme Éthérée. En faisant circuler le Qi et en redonnant de la vigueur au Sang, elle stimule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée lorsque celui-ci est restreint par la stagnation du Qi et/ou du Sang. En rafraîchissant le Sang, elle calme l'Esprit lorsque celui-ci est atteint par la Chaleur. En éliminant les Glaires et en ouvrant les orifices de l'Esprit, elle dégage l'Esprit embrumé par les Glaires, et elle stimule également le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée lorsque celui-ci est restreint par les Glaires.

En cas de dépression, j'utilise très souvent cette plante en association avec Yuan Zhi *Radix Polygalae*.

SHI CHANG PU *Rhizoma Acori tatarinowii*

Catégorie : plantes qui ouvrent les orifices.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Estomac.

Saveur et énergie : piquante, amère, chaude, aromatique.

Shi Chang Pu ouvre les orifices et les orifices de l'Esprit ; elle élimine les Glaires et calme l'Esprit. J'associe très souvent cette plante et Yuan Zhi *Radix Polygalae* pour ouvrir les orifices de l'Esprit et stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée lorsque celui-ci est restreint par les Glaires. Shi Chang Pu pénètre dans le Cœur et elle est piquante, amère et aromatique ; ce sont ces caractéristiques qui sont recherchées pour ouvrir les orifices de l'Esprit et faire circuler le Qi lorsque la personne est déprimée.

RÉSUMÉ

Plantes pour traiter la dépression

***XIANG YUAN* Fructus Citri medicae**

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Rate, Poumon.

Saveur et énergie : piquante, légèrement amère, acide, chaude.

Xiang Yuan fait circuler le Qi, élimine la stagnation, soulage la dépression, dissout les Glaires et a des effets bénéfiques sur le diaphragme.

***FO SHOU* Fructus Citri sarcodactylis**

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Poumon, Estomac, Rate.

Saveur et énergie : piquante, amère, chaude.

Fo Shou est une plante très importante pour traiter la dépression qui découle d'une stagnation du Qi du Foie.

***QING PI* Pericarpium Citri reticulatae viride**

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Vésicule Biliaire, Foie, Estomac.

Saveur et énergie : piquante, amère, chaude.

Qing Pi stimule fortement la circulation du Qi et pénètre principalement dans le Réchauffeur Supérieur. C'est pourquoi cette plante va à la poitrine et à la tête, ce qui la rend particulièrement propice à traiter la dépression.

***MEI GUI HUA* Flos Rosae rugosae**

Catégorie : plantes qui font circuler le Qi.

Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Rate.
Saveur et énergie : sucrée, légèrement amère, chaude.
Mei Gui Hua s'emploie souvent lorsque la dépression survient sur fond de stagnation du Qi du Foie.

***HE HUAN HUA* Flos Albiziae**
Catégorie : plantes qui calment l'Esprit.
Méridiens dans lesquels elle pénètre : Foie, Estomac.
Saveur et énergie : sucrée, neutre.
He Huan Hua calme l'Esprit, fait circuler le Qi et élimine la stagnation.

***HE HUAN PI* Cortex Albiziae**
Catégorie : plantes qui calment l'Esprit.
Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Foie.
Saveur et énergie : sucrée, neutre.
He Huan Pi est une plante importante pour traiter la dépression. Elle associe l'action qui consiste à faire circuler le Qi et à éliminer la stagnation avec celle qui consiste à calmer l'Esprit (en fait, cette plante pénètre dans le Foie et le Cœur).

***YUAN ZHI* Radix Polygalae**
Catégorie : plantes qui calment l'Esprit.
Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Poumon.
Saveur et énergie : amère, piquante, légèrement chaude.
Yuan Zhi calme l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit et dissout les Glaires.

***YU JIN* Tuber Curcumae**
Catégorie : plantes qui redonnent de la vigueur au Sang.
Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Poumon, Foie.
Saveur et énergie : piquante, amère, froide.
Yu Jin fait circuler le Qi, redonne de la vigueur au Sang, rafraîchit le Sang, ouvre les orifices de l'Esprit et dissout les Glaires.

***SHI CHANG PU* Rhizoma Acori tatarinowii**
Catégorie : plantes qui ouvrent les orifices.
Méridiens dans lesquels elle pénètre : Cœur, Estomac.
Saveur et énergie : piquante, amère, chaude, aromatique.
Shi Chang Pu ouvre les orifices et les orifices de l'Esprit ; elle élimine les Glaires et calme l'Esprit.

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES

Journal of Chinese Medicine

(*Zhong Yi Za Zhi* 中医杂志), Vol. 32, No. 5, 1991, p. 36.

Observations cliniques du traitement de la dépression par électro-acupuncture chez les personnes âgées

[Liu Guang Zhi et al., « Clinical observations on the treatment of depression in the elderly with electroacupuncture ».]

On a traité par électro-acupuncture 30 personnes âgées souffrant de dépression. Ce groupe comportait 16 hommes et 14 femmes dont l'âge s'échelonnait de 50 à 74 ans (avec une moyenne de 57,4 ans). La durée moyenne de la pathologie était de 5,5 ans.

On a choisi les points DM-20 Baihui et Yintang (point HM). L'électro-acupuncture appliquée sur les points était composée d'ondes denses et espacées de 6 V à 1,5 V, de 8 à 9 A, de 8 x100 Hz. Le traitement a été administré une fois par jour, 6 jours par semaine, pour un total de 30 séances.

Chez cinq patients, aucune modification n'a été constatée. Treize patients ont été complètement guéris et les autres ont connu une amélioration à des degrés divers.

Journal of Chinese Medicine

(*Zhong Yi Za Zhi*), Vol. 24, No. 12, 1983, p. 55.

Brève présentation d'une préparation pour traiter la dépression (Yu Zheng)

[Jiang Ke Ming, « A brief discussion of herbal prescriptions for depression (Yu Zheng) ».]

Le Dr Jiang met l'accent sur la nature duelle de Yu Zheng pour traiter la « dépression » et la « stagnation ». En fait, si l'on suit l'affirmation de Zhang Jin Yue qui figure au début de ce chapitre, le Dr Jiang dit que « la

stagnation peut provoquer la dépression ; inversement, la dépression peut provoquer la stagnation ».

Comme la plupart des médecins chinois, le Dr Jiang pense que la plupart des cas de dépression commence par une stagnation du Qi du Foie et les préparations qu'il privilégie alors sont les suivantes :

- Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille*
- Chai Hu Shu Gan Tang *Décoction de buplèvre pour apaiser le Foie*
- Xuan Fu Dai Zhe Tang *Décoction d'inula et d'hématite*
- Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia*
- Su He Xiang Wan *Pilule de styrax liquide*
- Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*

Quant à la pathologie, le Dr Jiang dit qu'au départ, la pathologie est celle d'une stagnation du Qi du Foie qui se transforme ensuite en stases de Sang du Foie. Le Foie peut envahir l'Estomac et engendrer une rébellion et une montée du Qi de l'Estomac. Ce dysfonctionnement de l'Estomac peut donner naissance à de l'Humidité ou des Glaires.

À des stades plus avancés, la Rate souffre de vide et on peut voir apparaître des stases de Sang qui, chez les femmes, ont des répercussions sur les menstruations.

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 24, No. 4, 1983, p. 58.

Bref compte-rendu sur le traitement de la dépression

[Tan Jia Ming, « A brief account on the treatment of depression ».]

Le Dr Tan affirme que la dépression commence par une stagnation du Qi du Foie qui a pu engendrer des stases de Sang, une accumulation de Glaires, une accumulation de Nourriture, une accumulation de Chaleur et, en fin de compte, un vide du Cœur et de la Rate, et un vide de Yin du Foie et du Rein.

Le Dr Tan résume donc la pathologie de la dépression de la façon suivante :

- Stagnation de Qi,
- Sang (stases),
- Humidité,
- Glaires,
- Chaleur,
- Nourriture (accumulation).

Pour ce qui est de l'étiologie de la dépression, le Dr Tan pense que trois émotions dominent, à savoir l'excès de réflexion, l'inquiétude et la colère. Le Dr Tan apporte une contribution intéressante car, à la différence de la plupart des autres médecins chinois, il ne met pas la colère en tête de liste des émotions qui provoquent de la dépression, mais pour lui, ce sont l'excès de réflexion et l'inquiétude qui sont les principales causes de dépression. D'après mon expérience, cette idée me semble totalement justifiée pour ce qui est des patients occidentaux, et personnellement j'y ajouterais aussi la tristesse, le chagrin et le sentiment de culpabilité.

Pour ce qui est de la pathologie, le Dr Tan dit qu'elle commence par une stagnation du Qi du Foie ; cette stagnation de Qi peut se transformer en Chaleur et, à long terme, entraîner des stases de Sang. À ce moment là, soit le Qi du Foie envahit la Rate soit celle-ci subit directement les effets de l'excès de réflexion et de l'inquiétude, de sorte qu'un vide de la Rate apparaît.

Le vide de Qi de la Rate peut engendrer de l'Humidité et des Glaires, ainsi qu'une accumulation de Nourriture. L'Humidité et les Glaires peuvent s'associer à la Chaleur. La dépression de longue durée lèse le Qi du Cœur et le Sang du Cœur, et l'Esprit ne peut alors plus avoir de logis correct, d'où l'insomnie et l'anxiété.

C'est pourquoi, dans les cas de dépression chronique, on note un vide de la Rate et du Cœur ; si la Chaleur est également présente, elle peut alors léser le Yin et entraîner un vide de Yin.

Le Dr Tan suggère les préparations ci-dessous pour traiter les pathologies de type Plénitude et celles de type Vide :

PLÉNITUDE

Stagnation de Qi

- Chai Hu Shu Gan Tang *Poudre de buplèvre pour apaiser le qi du Foie*
- Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*

Chaleur

- Dan Zhi Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille à la pivoine et au gardénia*

Glaires

- Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia*
- Tan Yu Tang *Décoction pour la stagnation de Glaires*

Humidité

- Shi Yu Tang *Décoction pour la stagnation d'Humidité*

Stases de Sang

- Xue Yu Tang *Décoction pour la stagnation de Sang*

Accumulation de nourriture

- Shi Yu Tang *Décoction pour la stagnation de Nourriture*

VIDE

L'inquiétude lèse l'Esprit

- Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

Vide du Cœur et de la Rate

- Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate*

Vide de Yin avec Chaleur Vide

- Zi Shui Qing Gan Dan *Décoction qui nourrit l'Eau et libère le Foie*

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 41, No. 11, 2000, p. 654.

Comment Zhang Tai Kang traite la dépression

[Zhang Peng, « The experience of Zhang Tai Kang in the treatment of depression ».]

Le Dr Zhang considère que le stade initial de la dépression se caractérise par une stagnation de Qi et de Glaires qui accompagne généralement des pathologies de type Plénitude ; à des stades plus tardifs, elle se caractérise par un vide de Sang et de Yin et accompagne généralement des pathologies de type Vide.

Le Dr Zhang distingue deux grands types de pathologie : le premier se caractérise par une stagnation du Qi du Foie, un déséquilibre entre le Foie et la Rate, des Glaires, et une « obstruction du Cerveau » ; le second se caractérise par un vide de Qi et de Sang, un vide de la Moelle, et un vide du Cerveau.

Stagnation du Qi du Foie, déséquilibre entre le Foie et la Rate, Glaires et « obstruction du Cerveau »

Excès de réflexion, tristesse, état dépressif, distension des hypochondres, pouls en Corde.

Le Dr Zhang prescrit alors la préparation Kai Yu Yue Shen Tang *Décoction pour ouvrir la stagnation et réjouir l'Esprit*.

Vide de la Moelle et vide du Cerveau

Dépression, tristesse, baisse des capacités mentales, mauvaise mémoire, baisse de la capacité à travailler et à étudier.

Cette pathologie est plus fréquente chez les personnes âgées.

Le Dr Zhang distingue deux pathologies : la première se caractérise par un vide du Cœur et de la Rate, pour lequel il prescrit Yang Xin Jian Pi Tang *Décoction qui nourrit le Cœur et renforce la Rate* ; la seconde se caractérise par un vide du Foie et du Rein, pour lequel il prescrit Bu Sui Rong Nao Tang *Décoction qui tonifie la Moelle et nourrit le Cerveau*.

Le travail du Dr Zhang est intéressant dans la mesure où il réduit la pathologie de la dépression à deux grandes catégories, d'une de type Plénitude, l'autre de type Vide. Il relie la première à ce qu'il appelle une « obstruction du Cerveau » et l'autre à un « vide du Cerveau ».

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 30, No. 2, 1989, pp. 10–12.

Réflexions théoriques de Ye Tian Shi sur le diagnostic et le traitement de la dépression

[Xu Jing Fan, « Academic thoughts on Ye Tian Shi's diagnosis and treatment of depression ».]

Le Dr Xu Jing Fan confirme les deux significations du syndrome *Yu* mentionnées au début de ce chapitre. Le Dr Xu dit qu'au sens large, *Yu* signifie « stagnation » et inclut différentes pathologies ; au sens étroit, ce mot veut dire « dépression ».

Lorsqu'il envisage la pathologie de la « Dépression », le Dr Xu rejoint de nombreux autres médecins chinois pour dire qu'au départ, la maladie commence par toucher le Foie et se trouve au niveau du Qi, c'est-à-dire qu'elle commence par une stagnation du Qi du Foie. Il dit que la stagnation du Qi du Foie touche également la Vésicule Biliaire et engendre des symptômes physiques en relation avec cet organe mais aussi de la timidité et un manque d'initiatives qui sont liés à un déséquilibre de la Vésicule Biliaire.

Selon le Dr Xu, Ye Tian Shi dit qu'une « *stagnation à long terme engendre une stagnation du Cœur et de la Rate* ».

Cette remarque est intéressante car elle confirme que, surtout dans les troubles émotionnels, la stagnation de Qi affecte souvent le Cœur (et également d'autres organes, comme la Rate). La Rate est aussi directement affectée par la stagnation du Qi du Foie.

C'est pourquoi le Dr Xu pense que, dans la Dépression, la stagnation du Qi affecte le Foie et le Cœur et

que la stagnation qui touche ce dernier organe affecte également l'Esprit *(Shen)*, qui est alors dépourvu de sa « résidence » normale. Il s'agit là d'une autre conception intéressante, selon laquelle l'Esprit est dépourvu de logis non seulement lorsque le Sang du Cœur est insuffisant mais aussi lorsque le Qi du Cœur stagne.

Deux conséquences pathologiques découlent de la stagnation du Qi même ; tout d'abord, le Qi stagnant peut engendrer de la Chaleur ; ensuite, la stagnation du Qi dans les voies du Triple Réchauffeur altère la transformation, le transport et l'excrétion des Liquides Organiques, qui s'accumulent alors et forment des Glaires.

Ye Tian Shi dit que lorsque la Chaleur pathologique est formée, « le Feu Inférieur se change en Feu Exubérant ». Le « Feu Inférieur » (*Shao Huo*) est un autre nom pour désigner la Chaleur physiologique du Feu Ministre, et le « Feu Exubérant » (*Zhuang Huo*) un autre nom pour désigner la Chaleur pathologique qui se forme sous l'influence de la tension émotionnelle.

Ye Tian Shi dit que chez les personnes âgées, la Dépression survient souvent sur fond de vide de Yin, alors que chez des personnes jeunes, elle survient sur fond de stagnation de Qi et de Chaleur.

La pathologie de la Dépression provenant d'une stagnation du Qi se trouve compliquée par plusieurs autres conséquences de la stagnation du Qi. Tout d'abord, des Glaires peuvent se former, comme nous l'avons vu plus haut ; ensuite, la stagnation du Qi peut provoquer des stases de Sang qui vont interagir avec les Glaires. Ces deux troubles vont alors s'aggraver mutuellement.

On peut donc résumer la pathologie de la Dépression à son stade avancé en termes de Qi, de Glaires et de Stases (de Sang). Dans les cas chroniques, ces trois facteurs pathogènes engendrent généralement un vide qui peut être un vide de Qi, de Yang, de Sang ou de Yin.

Comme la stagnation de Qi, les Glaires et les stases de Sang peuvent toutes obstruer les orifices, le traitement préconisé par Ye Tian Shi met l'accent sur la stimulation des orifices (y compris ceux de l'Esprit). Il insiste aussi sur le traitement par des plantes qui font circuler, qui éliminent les blocages, et qui drainent.

Les mots-clés que Ye Tian Shi emploie pour décrire les diverses méthodes thérapeutiques sont les suivants :

- *Da* 达 : « étendre », « détendre ».
- *Xuan* 宣 : « diffuser », « drainer ».
- *Chang* 畅 : « libérer ».
- *Tong* 通 : « éliminer les blocages ».

En particulier, dans la stagnation de Qi, il faut faire circuler, libérer et détendre ; en cas de stases de Sang, il faut lever les obstructions dans les méridiens de Communication *(Luo)* ; en cas de Chaleur (due à une stagnation de Qi), il faut rafraîchir grâce à des plantes amères et fraîches, et lever les blocages grâce à des plantes qui font circuler et qui lèvent les obstructions.

Lorsque les facteurs pathogènes mentionnés plus haut s'associent à un vide, il faut à la fois tonifier et faire circuler pour éliminer les obstructions.

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 42, No. 9, 2001, p. 566.

Évolution de la recherche en phytothérapie pour le traitement de la dépression

[Li Bao Ling, « Development of herbal medicine research in Depression ».]

La pathologie et le traitement exposés par le Dr Li sont légèrement différents de ceux présentés par les autres médecins chinois. Le Dr li évoque cinq grands tableaux pathologiques de la Dépression.

1. La stagnation du Qi du Foie donne naissance à de la Chaleur : ce tableau se caractérise par de la dépression et de l'irritabilité ; le Dr li suggère d'utiliser Xiao Chai Hu Tang *Petite décoction de buplèvre* ou Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille*.
2. Le Cœur n'abrite plus l'Esprit : ce trouble se caractérise par de la dépression, de l'insomnie, un excès de rêves et une agitation mentale ; le Dr Li suggère d'utiliser Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*.
3. Vide de la Vésicule Biliaire : ce trouble se caractérise par de la dépression, de la timidité, un manque d'initiatives, des difficultés à prendre des décisions et des réveils matinaux : le Dr Li suggère d'utiliser Yi Lu Kang Jiao Nang *Comprimé qui soulage la dépression et l'inquiétude*.
4. Vide de Yin du Cœur et du Poumon : ce trouble se caractérise par de la dépression, de la confusion mentale et un manque d'envie de parler ; le Dr Li suggère d'utiliser Bai He Di Huang Tang *Décoction de lis et de rehmannia*.
5. Vide de l'Estomac et de la Rate : ce trouble se caractérise par de la dépression, de la fatigue, l'envie de rester couché, l'envie de ne pas sortir, et des troubles digestifs. Le Dr Li suggère d'utiliser une variante d'Er Chen Tang *Décoction des deux vieux* (voir ci-dessous).

Le Dr Li propose diverses préparations pour traiter la dépression en fonction des organes concernés, qui peuvent être le Foie, le Cœur, le Cœur et le Poumon, et la Rate.

Foie
- Xiao Chai Hu Tang *Petite décoction de buplèvre*
- Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille*
- Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*
- Yi Lu Kang Jiao Nang *Comprimé qui soulage la dépression et l'inquiétude*
- Ping Xin Wang You Tang *Décoction qui apaise le Cœur et fait oublier l'inquiétude*

Cœur
- Bao Nao Ning Jiao Nang *Comprimé qui préserve la tranquillité du Cerveau*
- Huang Lian Wen Dan Tang *Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Cœur et Poumon
- Bai He Di Huang Tang *Décoction de lis et de rehmannia*

Rate
- Variante d'Er Chen Tang Variante de la *Décoction des deux vieux*

Le Dr Li suggère aussi les points d'acupuncture suivants pour traiter la dépression : C-7 Shenmen, MC-7 Daling, F-3 Taichong, E-40 Fenglong, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, MC-5 Jianshi, V-15 Xinshu et V-18 Ganshu.

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 46, No. 1, 2005, p. 47.

Recherche sur les critères de tableaux couramment rencontrés dans la Dépression

[Chen Ze Qi et al., « Research into the criteria for commonly seen patterns in Depression ».]

Cet article confirme ce qui, d'après moi, est une importance exagérée accordée à la stagnation du Qi du Foie par les docteurs chinois, qui en font la principale cause de Dépression.

Les auteurs ont mené une étude multi-centres afin de classifier les principaux tableaux pathologiques diagnostiqués en cas de dépression. Sur 1731 cas, on a pu identifier cinq grands tableaux.

- *Stagnation du Qi du Foie* : 588 cas (34%).
- *Stagnation du Qi du Foie avec vide de la Rate* : 487 cas (28%).
- *Stagnation du Qi du Foie avec Glaires* : 264 cas (15%).
- *Vide du Cœur et de la Rate* : 254 cas (15%).
- *Vide de Yin du Foie et de la Rate* : 138 cas (8%).

Ainsi, sur un total de 1731 cas, la stagnation du Qi du Foie et toutes ses variantes représente 77% des cas.

Cet article propose une corrélation intéressante entre les symptômes les plus courants et les tableaux pathologiques (Tableau 16.4).

ESSAIS CLINIQUES

Acupuncture

Observation clinique du traitement de la dépression par électro-acupuncture combinée à la paroxétine

[Clinical observation on treatment of depression by electroacupuncture combined with paroxetine

Zhong Guo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi 中国中西医结合杂志 [Revue chinoise de l'intégration de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine occidentale] 2007 September, Vol. 13, Issue 3, pp. 228–230. Zhang GJ, Shi ZY, Liu S, Gong SH, Liu JQ, Liu JS]

Objectif

Observer l'efficacité clinique et les effets indésirables de la parotéxine associée à l'électro-acupuncture (EA) pour traiter la dépression.

Méthodologie

On a assigné au hasard 42 patients traités pour dépression dans un groupe d'étude et un groupe contrôle. Les 22 patients du groupe d'étude ont été traités par EA associée à la paroxétine, et les 20 patients du groupe contrôle n'ont reçu que de la paroxétine. La durée du traitement a été de 6 semaines pour chaque groupe. L'efficacité et les effets indésirables de la parotéxine ont été évalués respectivement grâce à l'échelle de dépression de Hamilton (HAMD) et à l'échelle des effets indésirables (TESS).

Résultats

Les scores de l'HAMD à la fin des semaines de traitement 1, 2, 4 et 6 se sont montrés significativement plus

Tableau 16.4 Corrélation entre les symptômes et les tableaux pathologiques en cas de dépression

SYMPTÔME	STAGNATION DU QI DU FOIE (%)	STAGNATION DU QI DU FOIE AVEC VIDE DE LA RATE (%)	STAGNATION DU QI DU FOIE AVEC GLAIRES (%)	VIDE DU CŒUR ET DE LA RATE (%)	VIDE DE YIN DU FOIE ET DE LA RATE (%)
État dépressif	99,7	99,6	99,6	99,6	96,4
Tristesse et humeur pessimiste	89,1	88,5	91,7	88,6	92,0
Troubles affectifs	95,6	97,1	96,6	98,8	91,3
Fatigue	90,6	95,7	97,7	94,6	98,6
Anxiété	92,3	88,9	87,5	92,5	93,5
Agitation mentale	90,6	83,9	84,5	85,8	91,3
Inquiétude	81,5	91,8	84,8	85,8	86,2
Sentiment de rejet	81,6	86,5	92,8	90,2	88,4
Apathie	81,3	94,0	89,8	91,7	88,4
Insomnie	84,3	93,2	89,0	96,9	94,2
Excès de rêves	81,0	85,2	86,0	88,6	97,1

bas dans le groupe étudié que dans le groupe contrôle ($P < 0{,}05$). Le taux d'amélioration significatif à la fin des 6 semaines de traitement a été remarquablement plus élevé dans le groupe étudié que dans le groupe contrôle (72,2% contre 40%). Aucune différence significative dans les scores du TESS n'é été constatée entre les deux groupes.

Conclusion

L'EA associée à la paroxétine a eu une efficacité clinique supérieure à la paroxétine seule avec des effets indésirables plus faibles et un début d'amélioration plus précoce.

Effets de l'électro-acupuncture et de la fluoxétine sur la densité de la fixation protéique du GTP dans la membrane plaquettaire chez des patients souffrant d'un trouble dépressif majeur

[Effects of electroacupuncture and fluoxetine on the density of GTP-binding-proteins in platelet membrane in patients with major depressive disorder

Journal of Affective Disorders 2007 March, Vol. 98, Issue 3, pp. 253–257. Song Y, Zhou D, Fan J, Luo H, Halbreich U.]

Contexte et objectifs

On a utilisé l'électro-acupuncture pour traiter des cas de syndrome dépressif majeur. Son efficacité n'est toutefois pas établie et son mécanisme encore mal connu. L'objectif de cette étude était donc de tester les effets thérapeutiques de l'EA sur la fixation protéique du GTP (protéine G) dans la membrane plaquettaire et de les comparer à ceux de la fluoxétine.

Méthodologie

Un essai contrôlé randomisé (ECR) a été mis en place pour 90 patients souffrant d'un syndrome dépressif majeur (SDM) qui ont été répartis dans trois groupes et traités respectivement avec de la fluxétine, avec de l'EA et avec de l'EA factice. On a utilisé des anticorps pour quantifier les taux de protéines Gα dans la membrane plaquettaire avant et après le traitement antidépresseur qui s'est déroulé sur 6 semaines. Un groupe

de 30 personnes en bonne santé, appariées aux patients quant à l'âge et au sexe, a servi de groupe témoin.

Résultats

Tous les traitements ont eu les mêmes effets thérapeutiques pour traiter la dépression modérée. À la fois les taux de Gαi et ceux de Gαq des patients déprimés se sont révélés significativement plus élevés que ceux du groupe contrôle et n'ont pas baissé à la suite du traitement, même si l'intensité de la dépression a été considérablement réduite.

Limites de l'étude

La durée du traitement a été limitée à 6 semaines.

Conclusion

L'EA pourrait servir de traitement alternatif dans la dépression modérée. Il a par ailleurs été démontré que les taux anormaux de protéine Gα dans la membrane plaquettaire pouvaient être un facteur de risque potentiel du SDM.

Étude clinique de l'effet thérapeutique de l'acupuncture dans le traitement de la dépression consécutive à une attaque d'apoplexie

[Clinical study on the therapeutic effect of acupuncture in the treatment of post-stroke depression

Acupuncture Research 2007 February, Vol. 32, Issue 1, pp. 58–61. He J, Shen PF.]

Objectif

Observer les effets thérapeutiques de Xingnao Kaiqiao Zhenfa (technique d'acupuncture pour restaurer la conscience) dans le traitement de la dépression consécutive à une attaque d'apoplexie.

Méthodologie

Deux cent cinquante six patients ayant eu une attaque d'apoplexie ont été répartis dans un groupe traité par acupuncture ($n = 180$, soit 138 hommes et 42 femmes) et un groupe traité par médicaments ($n = 76$, soit 57 hommes et 19 femmes), en fonction de la fréquence de leur consultation à l'hôpital. On a piqué les points MC-6 Neiguan, DM-26 Renzhong, DM-20 Baihui, Yintang et Rte-6 Sanyinjiao du côté affecté. À chaque séance, les aiguilles ont été laissées en place pendant 20 minutes. Les patients traités par médicaments ont reçu de l'amitriptyline (50 mg par jour pour commencer, puis 200 mg par jour). Le traitement par acupuncture a eu lieu deux fois par jour et les effets thérapeutiques ont été évalués au bout d'un mois. L'évaluation s'est faite grâce à l'échelle d'auto-évaluation de la dépression de Zung (SDS) et l'échelle de dépression de Hamilton (HAMD) au début du traitement et au bout d'un mois du traitement.

Résultats

Après le traitement, sur les 180 patients traités par acupuncture et les 76 patients traités par médicaments, respectivement 31 (17,2%) et 13 (17,1%) ont été guéris, 73 (40,6%) et 18 (23,7%) ont connu une amélioration marquée de leur état dépressif, 27 (15,0%) et 12 (15,8%) ont eu une certaine amélioration, 49 (27,2%) et 33 (43,4%) n'ont eu aucune amélioration de leur état, les taux d'efficacité étant respectivement de 72,8% et de 56,6%. Le taux d'efficacité marquée et le taux d'efficacité globale se sont révélés significativement plus élevés dans le groupe traité par acupuncture que dans le groupe traité par médicaments ($P < 0,05$). Après le traitement, les scores globaux des échelles SDS et HAMD et l'index de gravité ont grandement baissé dans les deux groupes par rapport aux scores du début de l'étude. Les effets de l'acupuncture se sont montrés plus importants que ceux des médicaments quant à la réduction des scores des échelles SDS et HAMD et l'index de gravité ($P < 0,05$). De plus, la diminution des indices de dépression, de l'humeur pessimiste et de l'irritabilité du groupe traité par acupuncture a été plus importance que celle constatée dans le groupe traité par médicaments ($P < 0,05$). Aucune différence significative n'a été trouvée entre les deux groupes quant à la diminution de l'insomnie ($P > 0,05$).

Conclusion

La technique d'acupuncture pour restaurer la conscience s'est révélée efficace pour améliorer les symptômes dépressifs et les effets thérapeutiques de l'acupuncture supérieurs à ceux des médicaments dans le traitement de patients dépressifs ayant eu une attaque d'apoplexie.

Revue systématique des essais contrôlés randomisés utilisant l'acupuncture pour traiter la dépression

[A systematic review of randomized controlled trials of acupuncture in the treatment of depression

Journal of Affective Disorders 2007 January, Vol. 97, Issue 1–3, pp. 13–22. Leo RJ, Ligot JS Jnr.]

Contexte

L'acupuncture est devenue une thérapie alternative et complémentaire très populaire. Un passage en revue systématique des essais contrôlés randomisés (ECR) utilisant l'acupuncture pour traiter la dépression a été entrepris.

Méthodologie

Les ECR dans le traitement de la dépression par l'acupuncture ont été trouvés grâce à la banque de données MEDLINE, Allied and Complementary Medicine and the Cochrane Central Register of Controlled Trials. La méthodologie des ECR a été évaluée selon les critères de l'échelle de Jadad et les éléments du protocole de recherche (randomisation, étude en aveugle, évaluation) ont été quantifiés pour permettre une comparaison entre les études.

Résultats

Parmi les neuf ECR analysés, cinq se sont révélés être de piètre qualité selon les critères de l'échelle de Jadad. Le rapport des chances (OR) obtenu en comparant l'acupuncture avec les groupes contrôles dans les ECR ont montré que l'acupuncture avait une certaine efficacité pour traiter la dépression. La tendance générale a suggéré que les traitements par acupuncture étaient aussi efficaces que les antidépresseurs employés pour traiter la dépression dans les quelques essais qui avaient pu être soumis à comparaison. Toutefois, le traitement par acupuncture placebo a souvent donné le même résultat que le traitement par acupuncture effective.

Limites de l'étude

Les ECR récupérés présentaient des échantillons de taille réduite, des critères de sélection des participants imprécis, des problèmes de randomisation et de mise en aveugle, une durée d'étude courte et un manque de suivi longitudinal.

Conclusion

Bien que les OR de la littérature existante laissent à penser que l'acupuncture joue un rôle dans le traitement de la dépression, à ce jour, la preuve de ce rôle est encore loin d'être acquise. Il y a toutefois des efforts pour standardiser les approches complémentaires du traitement de la dépression et une recherche normalisée approfondie de ce rôle se justifie.

Acupuncture tiaoshenshugan contre acupuncture traditionnelle dans le traitement de la dépression et de l'anxiété

[Tiaoshenshugan acupuncture versus routine acupuncture for intervention of depression and anxiety

Chinese Journal of Clinical Rehabilitation 2005, Vol. 9, Issue 28, pp. 11–13. Hou Q, Yan L, Fu L, Du Y-H.]

Objectif

Étudier les effets de l'utilisation de l'acupuncture tiaoshenshugan sur l'état dépressif et l'anxiété de patients souffrant de dépression.

Méthodologie

Soixante douze patients dépressifs traités au département d'acupuncture de l'hôpital de jour du First Affiliated Hospital, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine ont été sélectionnés entre mars 2001 et septembre 2002, avec l'autorisation de ceux-ci et de leur praticien. Selon leur ordre d'arrivée à l'hôpital, ils ont été répartis au hasard dans deux groupes : un groupe d'étude (40 personnes) traité par acupuncture tiaoshenshugan et un groupe contrôle (32 personnes) traité par acupuncture classique. Les points piqués sur les patients du groupe traité par acupuncture tiaoshenshugan étaient MC-6 Neiguan, DM-26 Renzhong, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui, F-3 Taichong et Yintang. Tous ces points, à l'exception de DM-26, ont été tonifiés et les aiguilles manipulées jusqu'à ce que des larmes viennent aux yeux des patients. Les points piqués dans le groupe contrôle étaient F-14 Qimen, VB-34 Yanglingquan, C-7 Shenmen et MC-5 Jianshi. Ces points ont été piqués en tonification, en dispersion ou en harmonisation en fonction des différents signes et symptômes présentés par les patients. Les patients ont rempli le questionnaire d'auto-évaluation de la dépression et de l'anxiété de Zung au début du traitement et un mois plus tard.

Résultats

Les 72 patients ont tous été jusqu'au bout de l'étude. La comparaison de leurs scores d'auto-évaluation de la dépression et de l'anxiété au début du traitement et un mois après a montré une diminution dans les deux groupes, celle-ci étant plus significative dans le groupe étudié ($P < 0{,}05$).

Conclusion

L'acupuncture peut améliorer l'état dépressif et l'anxiété de patients souffrant de dépression, l'acupuncture tiaoshenshugan se révélant plus efficace que l'acupuncture traditionnelle.

Acupuncture : un traitement prometteur de la dépression pendant la grossesse

[Acupuncture: a promising treatment for depression during pregnancy.

Journal of Affective Disorders 2004 November, Vol. 83, Issue 1, pp. 89–95. Manber R, Schnyer RN, Allen JJ, Rush AJ, Blasey CM.]

Objectif

Le but de cette étude randomisée et contrôlée était de déterminer si l'acupuncture tenait ses promesses dans le traitement de la dépression au cours de la grossesse car peu de traitements médicamenteux acceptables sont actuellement disponibles.

Méthodologie

Soixante et une femmes enceintes présentant une dépression majeure et un score de 17 sur l'échelle d'Hamilton ont été réparties de façon aléatoire dans trois groupes différents, et traitées pendant 8 semaines. Un groupe a été traité par acupuncture effective (20 patientes), un autre par acupuncture factice (21 patientes) et le troisième par massages (20 patientes). Le traitement par acupuncture a été standardisé mais adapté à chacune, et il a été réalisé en double aveugle. Les personnes qui avaient bien réagi au traitement ont continué à bénéficier du traitement jusqu'à 10 semaines après l'accouchement.

Résultats

Le taux de réactions positives à la fin du traitement s'est montré significativement plus fort dans le groupe traité par acupuncture effective (69%) que dans le groupe traité par massages (32%) et que dans le groupe traité par acupuncture factice, qui a obtenu des résultats intermédiaires (47%). Le score moyen de l'inventaire de Beck a aussi significativement plus baissé dans le groupe traité par acupuncture effective que dans le groupe traité par massages pour ce qui est des données enregistrées à la fin du premier mois de traitement. Les personnes ayant bien réagi aux traitements, quels qu'ils soient, ont présenté des scores de dépression significativement plus faibles que les autres 10 semaines après l'accouchement.

Conclusion

L'acupuncture a tenu ses promesses pour ce qui est du traitement de la dépression pendant la grossesse.

Étude clinique du traitement par électro-acupuncture de 30 cas de dépression

[Clinical study on electroacupuncture treatment for 30 cases of mental depression

Journal of Traditional Chinese Medicine 2004 September, Vol. 24, Issue 3, pp. 172–176.Han C, Li X, Luo H, Zhao X, Li X.]

Objectif

Comparer les effets de l'électro-acupuncture et ceux de la maprotiline pour traiter la dépression.

Méthodologie

Trente patients ont été traités par électro-acupuncture sur DM-20 Baihui et Yintang (point HM), choisis comme points principaux, et sur d'autres points choisis en fonction du tableau pathologique, par exemple :

- VB-34 Yanglingquan et Rte-6 Sanyinjiao en cas de déséquilibre du Foie et de la Rate,
- MC-6 Neiguan et Rte-6 Sanyinjiao en cas de vide du Cœur et de la Rate,
- Rn-3 Taixi et Rte-6 Sanyinjiao en cas de vide de Yin du Foie et du Rein.

La maprotiline, qui est un inhibiteur de la recapture de la noradrénaline (norépinéphrine) dans le cerveau et les tissus périphériques, a été administrée à un groupe contrôle constitué de 31 patients. Les effets thérapeutiques et les effets secondaires ont été évalués grâce à l'échelle de Hamilton (HAMD) et à l'échelle d'Asberg.

Résultats

Après le traitement, les scores de l'échelle HAMD ont baissé dans les deux groupes ($P < 0{,}01$), mais sans que la différence entre les groupes soit statistiquement significative ($P > 0{,}05$). Le taux total d'efficacité dans le groupe traité a été de 96,7% et celui du groupe contrôle de 90,3%, ce qui ne montre pas de différence significative entre les deux groupes ($P > 0{,}05$). On a constaté une diminution des symptômes de la médecine traditionnelle chinoise dans les deux groupes ($P < 0{,}01$), diminution néanmoins bien plus forte dans le groupe traité par acupuncture ($P < 0{,}05$). Les baisses

du score d'Asberg ont été bien plus importantes dans le groupe traité par acupuncture. Après le traitement, le taux de cortisol et d'endothéline-1 a baissé dans les deux groupes ($P < 0{,}01$) et s'est rapproché de la normale, sans qu'il y ait pour autant de baisse significative entre les deux groupes ($P > 0{,}05$).

Conclusion

Le traitement par électro-acupuncture peut produire les mêmes effets thérapeutiques que ceux produits par le médicament tétracyclique qu'est la maprotiline, avec des effets secondaires moindres et une amélioration symptomatique plus importante.

L'acupuncture a-t-elle une influence sur le système nerveux autonome cardiaque chez les patients qui souffrent de dépression mineure ou de troubles de l'anxiété ?

[Does acupuncture influence the cardiac autonomic nervous system in patients with minor depression or anxiety disorders?

Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie Mars 2003, Vol. 71, N° 3, pp. 141–149. Agelink MW, Sanner D, Eich H, Pach J, Bertling R, Lemmer W, Klieser E, Lehmann E.]

Objectif

Évaluer les effets de l'acupuncture sur le système nerveux autonome cardiaque chez les patients qui souffrent de dépression mineure ou de troubles de l'anxiété.

Méthodologie

Les patients ($n = 36$) ont été répartis au hasard dans un groupe traité par acupuncture avec des aiguilles placées sur des points traditionnels comme C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, DM-20 Baihui, V-62 Shenmai et Yuyao (point HM), ou dans un groupe placebo avec des aiguilles placées uniquement au niveau de l'épiderme, sur des points qui ne sont pas des points d'acupuncture. Pour les deux groupes, on a en enregistré les mesures standard de la variabilité de la fréquence cardiaque au repos pendant 5 mn avant la première et après la neuvième séance d'acupuncture, et à trois reprises (avant l'insertion de l'aiguille, puis 5 mn et 15 mn après l'insertion) lors de la troisième séance. Les données démographiques étaient identiques dans les deux groupes.

Résultats

Avant l'insertion de l'aiguille, la variabilité de la fréquence cardiaque n'a montré aucune différence entre les deux groupes. Le groupe soumis à une acupuncture véritable a montré une diminution significative de la fréquence cardiaque moyenne au repos à la fois 5 mn et 15 mn après l'insertion de l'aiguille, associée à une tendance à l'augmentation de la puissance spectrale de la fréquence haute (0,15 – 0,4 Hz) et à la diminution de celle de la fréquence basse (0,04 – 0,15 Hz). Ces derniers effets ont eu pour résultat une diminution significative du rapport moyen fréquence basse /fréquence haute constatée dans le groupe soumis à une acupuncture véritable par rapport aux patients du groupe placebo.

Conclusion

Les résultats semblent montrer que chez les patients qui souffrent d'une dépression mineure ou de troubles de l'anxiété, seule l'acupuncture véridique entraîne une augmentation relative de la modulation cardiovagale de la fréquence cardiaque et facilite la fonction de régulation physiologique du système nerveux autonome en réponse à des modifications de l'environnement externe et interne.

Taux de rechute au bout de 6 mois chez des femmes dépressives traitées par acupuncture

[6-month depression relapse rates among women treated with acupuncture.

Complementary Therapies in Medicine 2001 December, Vol. 9, Issue 4, pp. 216–218. Gallagher SM, Allen JJ, Hitt SK, Schnyer RN, Manber R.]

Objectif

Évaluer l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement de la dépression majeure chez les femmes.

Méthodologie

Dans une étude randomisée et contrôlée, réalisée en double aveugle, 38 femmes souffrant de dépression ont été réparties dans trois groupes de façon aléatoire. Toutes avaient été traitées pendant 8 semaines par de l'acupuncture sur des points spécifiques à la dépression.

Résultats

Parmi les 33 femmes qui ont suivi le traitement jusqu'au bout, 26 (79%) ont été revues six mois après. Les taux

de rechute étaient comparables à ceux obtenus par des traitements classiques de la dépression, quatre des 17 femmes (24%) qui avaient connu une rémission totale à la fin du traitement ayant rechuté 6 mois après.

Conclusion

Par rapport à d'autres traitements empiriques reconnus, le traitement par acupuncture conçu spécifiquement pour traiter la dépression majeure a donné des résultats comparables en termes de taux d'amélioration et de taux de rechute.

Bienfaits de l'acupuncture sur le corps entier en cas de dépression majeure

[The benefits of whole body acupuncture in major depression.

Journal of Affective Disorders 2000 January–March, Vol. 57, Issue 1–3, pp. 73–81. Roschke J, Wolf C, Muller MJ, Wagner P, Mann K, Grozinger M, Bech S.]

Objectif

Étudier l'efficacité de l'acupuncture administrée en plus d'un traitement à la miansérine en cas de dépression majeure grâce à une étude contrôlée avec placebo réalisée en simple aveugle.

Méthodologie

Soixante dix patients hospitalisés pour un épisode de dépression majeure ont été répartis de façon aléatoire dans trois groupes différents. Un groupe a été traité par acupuncture, un autre par acupuncture factice et le troisième était le groupe contrôle. Les patients de ces trois groupes étaient par ailleurs tous traités avec un antidépresseur (miansérine). Le groupe traité par acupuncture a eu des aiguilles sur des points d'acupuncture spécifiques connus pour être efficaces en cas de dépression. Le groupe placebo a eu des aiguilles insérées sur des points non spécifiques et le groupe contrôle a reçu le traitement par antidépresseur et un suivi clinique. L'acupuncture a été dispensée 3 fois par semaine sur une période de 4 semaines. Les effets psychopathologiques ont été évalués 2 fois par semaine pendant 8 semaines par des personnes qui ignoraient quel traitement (acupuncture effective ou factice) avait été administré.

Résultats

Les patients qui avaient reçu un vrai traitement par acupuncture ont montré une amélioration légèrement supérieure à celles qui n'avaient eu que de la miansérine.

Conclusion

L'acupuncture dispensée en plus du traitement à la miansérine a plus amélioré l'état dépressif que la miansérine seule. Par contre, aucune différence n'a été constatée entre le groupe placebo et le groupe traité par acupuncture effective.

152e Congrès annuel de l'American Psychiatric Association, Washington, 15–20 mai 1999

[152nd Annual Meeting of the American Psychiatric Association, Washington, 15–20 May 1999. Allen JJ, Manber R, Schnyer RN, Hitt SK.]

Objectif

Évaluer l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement de la dépression majeure chez les femmes.

Méthodologie

On a réparti au hasard 33 femmes souffrant de dépression majeure dans trois groupes différents. Celles qui étaient dans le groupe traité par acupuncture sur des points spécifiques à la dépression ont reçu un traitement déterminé pour chacune d'entre elles en fonction de leurs symptômes dépressifs. Celles qui étaient dans le groupe traité par acupuncture sur des points non spécifiques ont reçu un traitement sur des points spécifiques pour des symptômes qui ne faisaient pas spécifiquement partie de leurs symptômes dépressifs (par exemple, douleur dorsale). Les patientes qui étaient sur la liste d'attente ont attendu 8 semaines avant de bénéficier d'un traitement par acupuncture déterminé pour chacune en fonction de leurs symptômes dépressifs.

Résultats

À la suite du traitement, on a constaté que 64 % des femmes ayant reçu un traitement spécifique pour leurs symptômes dépressifs ont connu une rémission. Lorsqu'on compare les effets immédiats dans ces trois groupes observés pendant 8 semaines, on constate que les personnes ayant reçu un traitement spécifique pour leurs symptômes dépressifs ont connu une amélioration plus forte que celles qui avaient reçu un traitement sur des points non spécifi ques à leurs symptômes dépressifs et légèrement plus forte que celle du groupe contrôle.

Conclusion

L'étude d'un échantillon de femmes non hospitalisées présentant une dépression majeure a montré que l'acupuncture pouvait soulager de façon significative les symptômes dépressifs, à un niveau comparable à celui de la psychothérapie ou de la pharmacothérapie. Les promesses entrevues sont suffisantes pour justifier un essai clinique à plus grande échelle.

Traitement par les plantes

Modification de la cachectine (TNF-α) dans le sérum lors de l'administration de kami shoyo san (Jia Wei Xiao Yao San Poudre du vagabond libre et tranquille renforcée) à des patientes ménopausées déprimées

[Changes in serum tumor necrosis factor (TNF-alpha) with kami shoyo san (Jia Wei Xiao Yao San Augmented Free and Easy Wanderer Powder) administration in depressed climacteric patients.

American Journal of Chinese Medicine 2004, Vol. 32, Issue 4, pp. 621–629. Ushiroyama T, Ikeda A, Sakuma K, Ueki M.]

Objectif

Évaluer les modifications de la cachectine (TNF-α) dans le sérum chez des patientes ménopausées déprimées à qui l'on a administré kami shoyo san (Jia Wei Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille renforcée*).

Méthodologie

Cette étude comportait 113 femmes ménopausées et déprimées qui fréquentaient les services de gynécologie et de maladies psychosomatiques d'une clinique de jour de l'Osaka Medical College Hospital au Japon. On a comparé les taux de TNF-α dans deux groupes traités, l'un ayant reçu en plus la préparation de phytothérapie et l'autre non : 58 patientes on pris kami shoyo san et 55 patients ont pris des antidépresseurs. Les scores l'échelle de dépression de Hamilton ont été déterminés au début de l'étude et après 12 semaines de traitement.

Résultats

Kami shoyo san a significativement fait monter les concentrations de TNF-α dans le plasma, les faisant passer à 17,22 ± 6,13 pg/ml contre 14,16 ± 6,27 pg/ml $p = 0{,}048$). Le pourcentage des modifications des concentrations de TNF-α dans le plasma ont montré des différences significatives entre les deux groupes à 4 semaines de traitement (12,0 ± 7,8% et –1,22 ± 0,25% respectivement, $p < 0{,}01$), à 8 semaines de traitement (19,7 ± 3,4% et –2,45 ± 0,86% respectivement, $p < 0{,}01$) et à 12 semaines de traitement (21,3 ± 5.4% et –6,81 ± 2.2% respectivement, $p < 0{,}001$).

Conclusion

Cette étude a montré que kami shoyo san faisait monter les concentrations de TNF-α dans le plasma chez des patientes ménopausées déprimées. Il se peut que les cytokines jouent divers rôles dans l'humeur et les émotions par l'intermédiaire du système nerveux central, et qu'on puisse les réguler grâce à la phytothérapie, bien que les interactions en jeu soient très complexes.

CAS CLINIQUES

Cas clinique

Une femme de 43 ans souffrait de dépression depuis plusieurs années, ce qui était apparu de façon flagrante dès qu'elle avait commencé à me parler. Elle avait l'air totalement bouleversée et anxieuse, et elle éclatait souvent en sanglots. Elle avait été très affectée par une rupture sentimentale et se sentait très déprimée. Elle était également perdue quant à l'orientation à donner à sa vie, que ce soit au niveau professionnel ou personnel. Il était évident qu'elle avait une piètre estime d'elle-même et qu'elle nourrissait des pensées suicidaires.

Au cours du premier entretien, elle n'a parlé que de sa dépression et du choc consécutif à sa rupture sentimentale. Une semaine plus tard, elle m'a envoyé un e-mail dans lequel elle révélait qu'elle avait subi des abus sexuels de la part de son instituteur alors qu'elle avait 10 ans, et ce pendant 9 mois. Pour la faire taire, il lui avait dit qu'elle était vicieuse, que c'était elle qui l'avait aguiché et qu'elle ne réussirait jamais à être autre chose qu'une prostituée. Il lui avait aussi dit qu'elle était bête. Il avait fait pression sur elle pour qu'elle se taise, lui disant que si elle parlait, tout le monde saurait qui elle était, c'est-à-dire une « traînée vicieuse, idiote, à l'esprit mal tourné, qui méritait ce qu'on lui avait fait ».

À 16 ans, elle était encore vierge et voulait le rester, mais elle avait été violée par son petit ami de l'époque.

Elle avait mené un combat contre tout cela pendant les 32 dernières années. Elle était allée à l'université pour se prouver à elle-même qu'elle n'était pas idiote, mais elle disait qu'elle devait encore faire des efforts pour se trouver une valeur quelconque. Elle se rabaissait sans arrêt et se reprochait toujours quelque chose. Le compagnon qu'elle avait eu pendant 11 ans l'avait quittée pour une femme plus jeune en lui disant qu'il avait trouvé la femme de sa vie, et que tout était de sa faute.

Quatre ans et demi plus tard, elle essayait encore de s'en remettre. Les mots de son ami l'avaient renvoyée au temps des abus sexuels et avaient ravivé les mêmes sentiments de honte que ceux qu'elle avait ressentis lorsqu'elle avait été agressée. Elle disait aussi que cela la faisait redevenir une enfant, totalement incapable de faire face à ce qui arrivait. Elle s'était retrouvée au chômage 18 mois avant la première consultation, ce qui lui faisait se sentir complètement inutile et rejetée.

Son courrier était très éloquent et dévoilait la racine de ses troubles émotionnels de façon très claire. Elle avait un regard rempli d'angoisse, comme si ses yeux appelaient au secours. Elle avait des règles irrégulières avec des saignements qui duraient 9 jours, et elle souffrait de tension prémenstruelle dès la fin de l'ovulation.

Elle avait une langue Rouge, plus rouge sur les bords, avec un enduit jaune et collant. Le pouls était en Corde à toutes les positions.

Diagnostic De toute évidence, les abus sexuels dont elle a été victime l'ont blessée émotionnellement au plus profond d'elle-même, et ils ont engendré des sentiments bien ancrés d'inutilité et de honte. La façon cruelle dont son compagnon s'est comporté avec elle a fait ressurgir ces sentiments nés au temps où elle avait 10 ans, et déclenché la dépression.

La tension émotionnelle a provoqué une stagnation de Qi, comme le montrent la langue et le pouls, qui jouent tous deux un rôle très important dans le diagnostic. À en juger par la langue et le pouls, cette patiente présente sans aucun doute une pathologie de type Plénitude. Les bords de la langue, plus rouges que le corps, le pouls en Corde et la tension prémenstruelle indiquent que la pathologie principale est une stagnation du Qi du Foie.

Toutefois, la rougeur de la langue montre clairement que la stagnation de Qi a entraîné de la Chaleur.

Quant à l'étiologie émotionnelle, je crois qu'il serait faux de l'attribuer à la « colère » pour la simple raison qu'il y a une stagnation du Qi du Foie. Personnellement, j'ai l'impression que le Foie est également affecté par d'autres émotions, dans ce cas précis, la honte, la frustration et le sentiment d'inutilité.

La stagnation du Qi du Foie restreint le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, d'où la dépression et la confusion quant à ce qu'elle veut faire de sa vie.

Traitement J'ai commencé par lui prescrire une variante de Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*, choisie essentiellement sur la base du pouls. Lorsque quelqu'un présente une dépression due à une stagnation du Qi du Foie et a un pouls en Corde, je lui prescris presque toujours Yue Ju Wan, la préparation de Zhu Dan Xi pour les « six stagnations ». Ensuite, j'ai alterné cette préparation et une variante de Dan Zhi Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille à la pivoine et au gardénia*, à savoir :

- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi* 15 g
- **Shen Qu** *Massa medicata fermentata* 10 g
- **Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong* 8 g
- **Cang Zhu** *Rhizoma Atractylodis* 10 g
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae* 10 g
- **Mu Dan Pi** *Cortex Moutan* 10 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 15 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata* 10 g
- **Fu Xiao Mai** *Fructus Tritici levis* 10 g
- **Da Zao** *Fructus Jujubae* 10 g

Explication

Les dosages ci-dessus sont destinés à des poudres concentrées ; on en prend une cuillère à thé trois fois par jour.

Les cinq premières plantes constituent le corps de Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*.

- J'ai ajouté Mu Dan Pi pour éliminer la Chaleur car la langue est Rouge avec des bords plus rouges.
- Suan Zao Ren et Yuan Zhi œuvrent ensemble pour réguler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et traiter la dépression. La première est acide et astringente, et elle « attire » ainsi l'Âme Éthérée dans le Foie, alors que la seconde est piquante et stimule le mouvement de l'Âme Éthérée.

- Zhi Gan Cao, Fu Xiao Mai et Da Zao constituent la préparation appelée Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé, et de jujube*. Bien que normalement, je prescrive cette préparation dans les dépressions de type Vide, je l'ajoute parfois à d'autres préparations lorsque la personne est extrêmement perturbée et angoissée, simplement pour nourrir le Cœur, l'Esprit et l'Âme Éthérée.

Après deux séries de ce traitement, cette patiente s'est sentie un peu mieux et la langue est devenue considérablement moins Rouge, mais la tension prémenstruelle était très forte, avec une distension et une douleur prononcées des seins. J'ai donc décidé d'utiliser Dan Zhi Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille à la pivoine et au gardénia*, que j'ai modifiée de la façon suivante :

- **Bo He** *Herba Menthae* 5 g
- **Chai Hu** *Radix Bupleuri* 6 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 10 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 10 g
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 10 g
- **Fu Ling** *Poria* 10 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae* 5 g
- **Mu Dan Pi** *Cortex Moutan* 10 g
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae* 10 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 10 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
- **Mei Gui Hua** *Flos Rosae rugosae* 10 g
- **He Huan Pi** *Cortex Albiziae* 10 g

Explication

Les neuf premières plantes constituent le cœur de la préparation.

- La présence de Yuan Zhi et de Suan Zao Ren a déjà été justifiée plus haut.
- J'ai ajouté Mei Gui Hua pour faire circuler le Qi du Foie et améliorer l'humeur.
- He Huan Pi nourrit le Cœur et améliore l'humeur.

Je lui ai prescrit deux flacons de cette préparation avant de revenir à la variante de Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*, car le pouls commençait à être plus en Corde. Elle en a pris cinq flacons et après cela, elle s'est sentie nettement mieux, elle a retrouvé du travail, elle a eu plus confiance en elle, elle n'a plus autant pleuré et elle a envisagé sont futur de façon plus optimiste. Sa langue a repris une couleur normale et le pouls est bien moins en Corde. Les yeux ont aussi perdu leur côté angoissé.

Cas clinique

Une femme de 38 ans souffrait de dépression depuis plusieurs années. Selon elle, il n'y avait pas de cause évidente à cela car elle était, selon ses dires, heureuse en mariage et n'avait ni problèmes financiers ni problèmes professionnels.

À l'origine, ce n'est pas la dépression qui l'a amenée à venir me voir, mais des engelures, des mains très froides, des lèvres bleues et de la fatigue. Elle avait tout le temps très froid. À l'interrogatoire, il s'est avéré qu'elle souffrait aussi de sensations vertigineuses, de douleurs lombaires, de mictions fréquentes et de nycturie.

Elle avait une langue Pâle et Gonflée à l'avant (zone du Poumon), et un pouls globalement Faible, surtout aux deux positions Pied, et très légèrement en Corde à gauche.

Diagnostic Si l'on en croît le pouls, il s'agit clairement d'une pathologie de type Vide. Il y a, de toute évidence, un vide de Yang du Rein, comme en attestent la sensation de froid, les membres froids, la fatigue, les sensations vertigineuses, le mal de dos, les mictions fréquentes, la nycturie, la langue Pâle et le pouls Faible aux deux positions Pied.

Il y a néanmoins deux troubles de type Plénitude dont les symptômes ne sont pas apparents. Tout d'abord, il y a quelques Glaires, comme le montre la partie antérieure de la langue, qui est Gonflée ; ensuite, il y a une certaine stagnation de Qi qui se traduit par le pouls légèrement en Corde à gauche.

Aussi, dans ce cas là, l'état dépressif a deux causes, l'une de type Vide, l'autre de type Plénitude, la première étant prédominante. À cause du vide de Yang du Rein, le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée n'est plus stimulé, d'où la dépression. D'un autre côté, le vide implique aussi une faiblesse de la Volonté du Rein et donc une baisse de dynamisme, de détermination et d'initiatives qui contribue à l'état dépressif.

Traitement Pour ce qui est du traitement, je me suis concentré sur le Vide et j'ai prescrit une préparation pour tonifier le Yang du Rein, You Gui Wan *Pilule qui restaure le* [Rein] *droit*, que j'ai modifiée de la façon suivante afin de traiter aussi la stagnation de Qi et les Glaires :

- **Rou Gui** *Cortex Cinnamomi* 5 g
- **Du Zhong** *Cortex Eucommiae ulmoidis* 10 g
- **Shan Zhu Yu** *Fructus Corni* 10 g
- **Tu Si Zi** *Semen Cuscutae* 10 g

- **Lu Jiao Jiao** *Gelatinum Cornu Cervi* 10 g
- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 10 g
- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae* 10 g
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii chinensis* 10 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 5 g
- **Xu Duan** *Radix Dipsaci* 10 g
- **Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi cassiae* 10 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 10 g
- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi* 10 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g

Explication

Les neuf premières plantes constituent la préparation de base, de laquelle j'ai retiré Fu Zi.

- J'ai ajouté Xu Duan pour tonifier le Yang du Rein.
- J'ai ajouté Gui Zhi pour tonifier le Yang et stimuler la circulation du Yang dans les membres.
- J'ai ajouté Yuan Zhi pour stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et améliorer l'humeur.
- J'ai ajouté Xiang Fu pour faire circuler le Qi du Foie.
- J'ai ajouté Ban Xia pour éliminer les Glaires.

La patiente a pris cette préparation sous forme de poudres concentrées à raison d'une cuillère à thé deux fois par jour. Après cela, j'ai quelque peu modifié la préparation pour renforcer l'action d'élimination des Glaires :

- **Rou Gui** *Cortex Cinnamomi* 5 g
- **Du Zhong** *Cortex Eucommiae ulmoidis* 10 g
- **Shan Zhu Yu** *Fructus Corni* 10 g
- **Tu Si Zi** *Semen Cuscutae* 10 g
- **Lu Jiao Jiao** *Gelatinum Cornu Cervi* 10 g
- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 10 g
- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae* 10 g
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii chinensis* 10 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 5 g
- **Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi cassiae* 10 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 10 g
- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi* 10 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 10 g
- **Fu Ling** *Poria* 10 g

Après avoir pris ce deuxième traitement, cette patiente a trouvé que non seulement ses membres étaient bien moins froids, mais aussi que les engelures avaient disparu (le traitement a eu lieu en hiver), et que la dépression était complètement partie. Elle est allée en ville s'acheter des nouveaux vêtements et elle avait l'impression « d'avoir pris des antidépresseurs ».

Cas clinique

Un homme de 48 ans souffrait de dépression depuis 10 ans. Il avait réussi professionnellement mais au cours des 10 dernières années, il avait eu un sentiment grandissant d'insatisfaction et remettait en cause le sens de sa vie. Il avait un mariage heureux et n'avait pas de problèmes financiers.

La dépression se manifestait par un mauvais moral, un sentiment de frustration et de l'irritabilité, un manque de dynamisme et du pessimisme. Au niveau physique, il n'avait que peu de problèmes, mais il se plaignait de douleurs lombaires et d'une libido faible.

Il avait un pouls en Corde mais Vide au niveau profond. La langue était Pourpre Rougeâtre sur les bords et présentait une fissure de type Cœur profonde.

Ayant vu cette fissure de type Cœur profonde, je lui ai posé des questions sur sa dépression et ses antécédents personnels. Une fissure de type Cœur profonde sur la langue indique toujours que la personne a été soumise à une tension émotionnelle forte pendant de nombreuses années, ou qu'il y a des antécédents familiaux de troubles psycho-émotionnels.

Lorsque j'ai interrogé ce patient sur sa famille et son histoire personnelle, il m'a dit que son père avait souffert de dépression pendant de nombreuses années lorsque lui-même était enfant puis adolescent. L'image qu'il garde de son père est celle d'un homme qui était aux prises avec des troubles dépressifs majeurs et qui ne quittait que rarement sa chambre. Cette situation l'avait beaucoup affecté (même s'il ne le ressentait pas comme tel). La fissure de type Cœur profonde reflétait cette situation. La signification clinique d'une fissure de type Cœur profonde concerne aussi le pronostic ; en fait, ce genre de fissure montre que l'amélioration sera lente à venir.

Diagnostic Le pouls en Corde et le sentiment de frustration et d'irritabilité traduisent une stagnation du Qi du Foie. Le fait que les bords de la langue soient Pourpres montre que la stagnation de Qi a donné naissance à des stases de Sang. La stagnation du Qi du Foie et de Sang du Foie a contribué à la dépression car elle a réduit le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.

Le pouls Vide au niveau profond, les douleurs lombaires et la libido faible traduisent un vide du Rein. Le vide du Rein a affaibli la Volonté *(Zhi)* du Rein et a engendré un manque de dynamisme et d'enthousiasme qui a contribué à l'état dépressif.

Traitement Le traitement adopté a pour but de faire circuler le Qi, d'apaiser le Foie, de redonner de la vigueur au Sang et de tonifier le Rein. J'ai essentiellement prescrit certains points d'acupuncture et un remède des *Trois Trésors*.

J'ai principalement choisi les points d'acupuncture parmi ceux-ci :

- V-23 Shenshu, RM-4 Guanyuan et V-52 Zhizhi pour tonifier le Rein et renforcer la Volonté.
- F-3 Taichong et V-47 Hunmen pour faire circuler le Qi du Foie et stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.
- C-7 Shenmen, C-5 Tongli et RM-15 Jiuwei pour nourrir le Cœur.
- DM-20 Baihui et DM-24 Shenting pour améliorer l'humeur.

Le remède des Trois Trésors que j'ai choisi est Brise la contrainte, qui a pour base la préparation de Zhu Dan Xi pour les « six stagnations », Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*. Ce remède est parfaitement indiqué dans ce cas précis car le patient souffre d'une stagnation du Qi du Foie et du Sang du Foie.

J'ai traité ce patient par acupuncture une fois par mois uniquement parce qu'il habitait loin. Il a commencé à ressentir une amélioration au bout de 3 mois de traitement par acupuncture et par phytothérapie. Au bout de 18 mois, il se sentait beaucoup mieux dans sa peau, il n'avait plus de sentiment de frustration et de rejet, et il goûtait beaucoup plus la vie. Il a même trouvé l'énergie mentale pour opérer un changement professionnel radical. Une fissure de type Cœur aussi profonde que celle-ci ne peut pas disparaître complètement, mais la sienne est sans aucun doute devenue moins profonde.

Cas clinique

Une femme de 51 ans souffrait de dépression depuis 3 ans. Le début de la maladie avait coïncidé avec le début de sa ménopause. Elle avait un moral très bas, elle était insatisfaite de sa vie, elle était triste et pleurait facilement. Elle se sentait aussi vulnérable et éclatait en sanglots au moindre commentaire négatif qu'un membre de sa famille pouvait faire à son sujet. Elle manquait également de dynamisme et d'enthousiasme.

À l'interrogatoire, il est apparu qu'elle souffrait aussi de douleurs lombaires et de mictions fréquentes, et qu'elle avait toujours froid. Parfois, elle avait des glaires dans la gorge qu'il lui fallait expectorer.

Le pouls était en Corde et Glissant et Faible aux deux positions Pied. La langue était Pâle, Gonflée et portait des marques de dents. Elle présentait un enduit collant.

Diagnostic Le pouls en Corde montre qu'il y a une stagnation du Qi du Foie qui restreint le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et provoque la dépression. Le pouls Faible aux deux positions Pied, les douleurs lombaires et les mictions fréquentes traduisent un vide du Rein qui explique le manque de dynamisme et d'enthousiasme.

Il y a aussi quelques Glaires comme le montrent le pouls Glissant, le gonflement de la langue et les expectorations occasionnelles de Glaires. Les Glaires aussi ont contribué à restreindre le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, et donc l'état dépressif.

Traitement Comme cette patiente habitait loin, je l'ai traitée uniquement avec des plantes et je lui ai prescrit *Brise la contrainte*, remède des *Trois Trésors* qui traite la dépression due à une stagnation du Qi du Foie. Outre faire circuler le Qi, ce remède élimine également les Glaires, et la patiente en avait aussi.

J'ai associé ce remède à la préparation Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé, et de jujube*, sous forme de poudre. J'ai prescrit cette préparation pour nourrir le Cœur et améliorer l'humeur. Ce qui m'a amené à faire ce choix sont ses symptômes émotionnels caractérisés par sa vulnérabilité, sa tristesse et ses pleurs. Dans ces cas là, j'estime qu'il faut nourrir l'Esprit *(Shen)*, et je trouve que Gan Mai Da Zao Tang est idéale pour cela.

Après 2 ans de traitement, cette patiente était une tout autre personne et la dépression avait complètement disparu.

Cas clinique

Une femme de 48 ans souffrait de dépression depuis 12 ans. Outre le fait qu'elle était déprimée, triste et avait un mauvais moral, elle était également anxieuse et dormait mal. Comme elle

le disait elle-même, elle avait sans arrêt l'esprit « sens dessus dessous ».

Elle se plaignait d'une sensation d'oppression dans la poitrine et de palpitations. Elle avait une langue Gonflée et légèrement Rouge sur les bords, avec une fissure de type Cœur-Estomac et un enduit collant. Le pouls était Glissant, Faible aux deux positions Pied, et légèrement Vaste aux deux positions Pouce.

Diagnostic La langue et le pouls sont absolument cruciaux pour poser un diagnostic dans ce cas. La rougeur de la langue traduit la présence de Chaleur alors que le gonflement et l'enduit collant indiquent la présence de Glaires, présence confirmée par la sensation d'oppression dans la poitrine. La fissure de type Cœur-Estomac est une fissure qui se situe sur la ligne médiane de la langue, qui est longue et étroite comme une fissure de type Cœur, mais plus large au niveau du centre de la langue, dans la zone de l'Estomac. Le gonflement, la rougeur et la fissure de la langue traduisent tous la présence de Glaires-Chaleur dans le Cœur et le Poumon, ce qui est certifié par le pouls, qui est légèrement Vaste aux deux positons Pouce (Cœur et Poumon). Un pouls Vaste est souvent lié à une tension émotionnelle qui affecte ces deux organes. Enfin, la faiblesse du pouls aux deux positions Pied montre qu'il y a aussi un vide du Rein.

Traitement J'ai traité cette patiente uniquement par les plantes car elle habitait très loin. En fait, j'ai utilisé trois préparations sous forme de poudres.

- Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire* pour dissoudre les Glaires et éliminer la Chaleur du Cœur et du Poumon, et pour calmer l'Esprit.
- Bai He Zhi Mu Tang, *Décoction de bulbe de lis et d'anemarrhena* pour nourrir le Yin du Cœur et du Poumon et nourrir l'Esprit.
- Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé, et de jujube* pour nourrir le Cœur et améliorer l'humeur.
- J'ai ajouté les plantes suivantes aux préparations ci-dessus :
- Yuan Zhi *Radix Polygalae* et Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* pour stimuler le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et ouvrir les orifices de l'Esprit.
- Tu Si Zi *Semen Cuscutae* et Gou Qi Pi *Fructus Lycii chinensis* pour tonifier le Rein.

Elle a pris ce traitement pendant plus d'un an et la langue est progressivement devenue moins Rouge et moins Gonflée, le pouls est devenu plus fort aux deux positions Pied. Au bout de 18 mois, elle se sentait bien mieux dans sa peau, bien moins déprimée et moins triste, mais elle était encore un peu anxieuse.

Cas clinique

Un homme de 73 souffrait de dépression depuis de nombreuses années. Il se plaignait d'être déprimé, irritable et frustré. Il reconnaissait que sa situation familiale lui causait une grande frustration et du ressentiment, mais il ne souhaitait en aucun cas en dire plus et refusait d'en parler.

Physiquement, il jouissait d'une santé remarquable, ne se plaignant que d'un peu de constipation et de douleur abdominale. Il ne prenait aucun médicament.

Il avait une langue de couleur tout à fait normale à part une Rougeur sur les bords. Le pouls était en Corde à toutes les positions.

Diagnostic Il s'agit très nettement d'un cas de dépression qui survient sur fond de stagnation du Qi du Foie due à la colère réprimée, à la frustration et au ressentiment. La rougeur des bords de la langue traduit la Chaleur qui découle de la stagnation du Qi du Foie alors que le pouls en Corde à toutes les positions constitue une indication claire de cette stagnation du Qi du Foie.

La stagnation du Qi du Foie restreint le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et explique que cette personne soit déprimée.

Traitement J'ai traité ce patient avec Brise la contrainte, remède des *Trois Trésors*, parce que son état correspondait tout à fait aux pathologies traitées par Yue Ju Wan *Pilule pour se libérer des contraintes*, dont *Brise la contrainte* est une variante.

Il n'a ressenti aucun changement pendant les 2 premiers mois (en prenant 2 comprimés deux fois par jour) mais a commencé à sentir une amélioration au bout du troisième mois. Il s'est progressivement senti mieux et moins déprimé et, le plus important, il a commencé à reconnaître que la colère réprimée était la cause de sa dépression et il a engagé une psychothérapie.

Au bout de 18 mois, il se sentait beaucoup mieux dans sa peau et sa dépression avait complètement disparu.

Cas clinique

Une femme de 35 ans souffrait de dépression depuis 7 ans. Elle se sentait constamment très déprimée, était triste et pleurait fréquemment. Le problème a surgi après une rupture sentimentale, 8 ans auparavant. Elle avait trouvé cette séparation très douloureuse et avait ressenti un immense sentiment de rejet et de perte. Elle ne s'en était jamais remise et n'avait eu aucune autre relation sentimentale depuis.

Elle était pâle et avait une expression triste, et elle parlait d'une voix très faible. Elle avait parfois la bouche sèche, des palpitations et un léger essoufflement.

La langue était Pâle avec des plaques dépourvues d'enduit. Le pouls était très Faible à la position Pouce à droite, et Flottant et Vide du côté gauche.

Diagnostic Les symptômes, le pouls et la langue montrent clairement que cette personne souffre d'un vide de Qi du Poumon et d'un vide de Yin du Poumon. Les symptômes qui traduisent le vide du Poumon sont les pleurs, la pâleur du visage, la tristesse, la voix faible et le léger essoufflement. La présence de plaques dépourvues d'enduit sur la langue traduit le vide de Yin.

On a aussi un vide du Cœur, comme le montrent les palpitations. Pour résumer, il y a donc un vide de Qi et de Yin à la fois du Cœur et du Poumon.

Traitement J'ai traité cette patiente par les plantes. Je lui ai prescrit Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate* pour nourrir le Sang du Cœur et le Yin du Cœur et pour améliorer l'humeur, accompagnée de Bai He Zhi Mu Tang *Décoction de bulbe de lis et d'anemarrhena* (préparation composée uniquement de ces deux plantes) pour nourrir le Yin du Cœur et le Yin du Poumon.

J'ai prescrit ces deux préparations sous forme de poudres concentrées à raison d'une cuillère à thé deux fois par jour. La patiente s'est déjà sentie mieux au bout d'une seule semaine. Après 6 mois de traitement, elle allait vraiment beaucoup mieux et, de façon significative, avait rencontré quelqu'un.

Cas clinique

Une femme de 37 ans souffrait de dépression depuis 2 ans, suite à la naissance de son quatrième enfant. Elle avait eu quatre enfants de façon très rapprochée. Elle se sentait déprimée et manquait d'énergie ; elle ne savait plus très bien quels étaient ses objectifs et elle était tiraillée entre le désir de reprendre une vie professionnelle et celui de rester à la maison pour s'occuper de ses enfants. Elle se sentait constamment épuisée avec l'envie de s'allonger.

Elle avait des règles irrégulières et non douloureuses, mais elle souffrait d'une tension prémenstruelle qui se traduisait par une forte irritabilité et une aggravation de sa dépression.

Elle avait la langue Rouge sur les bords mais Pâle de façon générale. Son pouls était Faible et Rugueux.

Diagnostic Là encore, la langue et le pouls sont cruciaux pour poser le diagnostic. Le pouls Rugueux et la couleur Pâle de la langue traduisent un vide de Sang. La rougeur sur les bords de la langue indique une stagnation du Qi du Foie. Il y a également un vide de la Rate, comme en attestent la fatigue et le désir de rester allongé.

Traitement J'ai traité cette patiente uniquement avec deux remèdes des *Trois Trésors*, à savoir *Libère la lune*, à prendre 10 jours avant les règles, et *Perce les nuages*, à prendre tous les jours. Le premier remède est une variante de Xiao Yao San *Poudre du vagabond libre et tranquille*, qui nourrit le Sang du Foie et fait circuler le Qi du Foie, et le second une variante de Bu Zhong Yi Qi Tang *Décoction qui tonifie le Centre et renforce le Qi*, qui tonifie et fait monter le Qi de la Rate. J'ai modifié cette dernière préparation pour améliorer l'humeur et traiter la dépression.

Après avoir pris ces deux remèdes pendant 2 mois, elle a retrouvé de l'énergie et une attitude positive, et au bout de 12 mois, elle se sentait beaucoup mieux et le pouls était bien plus fort.

Cas clinique

Une femme de 48 ans souffrait de dépression depuis plus de 10 ans. Elle avait eu une vie très difficile, ayant dû faire face à la perte d'un enfant

et à un divorce. Elle était déprimée, extrêmement fatiguée et triste, et elle pleurait facilement.

Elle était pâle et parlait d'une voix faible. Elle se plaignait aussi de douleurs dorsales ; à l'interrogatoire, il s'est avéré qu'elle avait facilement chaud et qu'elle avait la bouche sèche la nuit. Elle souffrait également d'une sensation de constriction dans la poitrine.

Elle avait une langue Pâle mais avec une pointe rouge et un enduit sans racine. Le pouls était Faible à la position Pouce à droite et, de façon générale, vide au niveau profond.

Diagnostic Ce sont là des symptômes de vide de Qi du Poumon : face pâle, voix faible, tendance aux pleurs, pouls Faible à la position Pouce à droite. La sensation de constriction dans la poitrine traduit une certaine stagnation du Qi du Poumon ; en cas de troubles émotionnels, cette sensation accompagne souvent le vide de Qi du Poumon.

Les autres symptômes traduisent un vide de Yin du Rein : douleur dorsale, bouche sèche la nuit, pouls vide au niveau profond et enduit lingual sans racine.

La tristesse et le chagrin découlant de la perte de son enfant et de sa séparation ont lésé le Qi du Poumon et le Yin du Rein, provoquant une dépression et la restriction du « va-et-vient » de l'Âme Éthérée. Le vide du Rein implique un vide de la Volonté *(Zhi)* qui est responsable de son manque d'énergie et d'enthousiasme.

Traitement J'ai traité cette patiente à la fois par l'acupuncture et par les plantes, et je lui ai prescrit *Nourrit la racine*, remède des *Trois Trésors* qui est une variante de Zuo Gui Wan *Pilule qui restaure le [Rein] gauche*, pour nourrir le Yin du Rein (le soir) et *Perce les nuages*, remède des *Trois Trésors* qui est une variante de Bu Zhong Yi Qi Tang *Décoction qui tonifie le Centre et renforce le Qi*, qui tonifie et fait monter le Qi de la Rate (le matin).

En acupuncture, j'ai utilisé les groupes de points suivants :

- P-9 Taiyuan, P-3 Tianfu, V-13 Feishu et V-42 Pohu pour tonifier le Poumon, calmer l'Âme Corporelle et améliorer l'humeur.
- RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao et Rn-3 Taixi pour nourrir le Yin du Rein.
- V-23 Shenshu et V-52 Zhishi pour renforcer la Volonté.
- DM-20 Baihui pour améliorer l'humeur.

L'association de l'acupuncture et de la phytothérapie a donné d'excellents résultats en un temps relativement court. Après 15 mois de traitement, cette patiente était beaucoup plus positive, elle ne pleurait plus et se tournait vers le futur.

STATISTIQUES PERSONNELLES

J'ai analysé les données de 68 de mes patients souffrant de dépression, à savoir 47 femmes (69%) et 21 hommes (31%), ce qui représente presque exactement le pourcentage total de femmes dans ma clientèle (67%). Les tranches d'âges se répartissent ainsi :

- 21–30 : 1 (1%)
- 31–40 : 4 (6%)
- 41–50 : 28 (41%)
- 51–60 : 13 (19%)
- 61–70 : 10 (15%)
- 71–80 : 8 (12%)
- 81–90 : 3 (5%)
- 91–100 : 1 (1%)

On voit que la dépression est plus fréquente dans la tranche 41–50 ans, suivie par la tranche 51–60 ans. Si l'on regroupe ces deux tranches d'âge, elles constituent 60% des cas de dépression. Ce chiffre est en accord avec l'étiologie de la dépression et sa fréquence autour de la quarantaine. À cette période de la vie, la construction de l'ego qui s'est faite au cours des années précédentes n'est plus satisfaisante pour la personne, et les exigences de l'Âme commencent à se faire ressentir. Dans une perspective jungienne, la dépression, chez les quadragénaires, est une façon pour l'Âme de faire entendre ses demandes.

En termes de tableaux pathologiques, 33% des patients présentaient une pathologie purement de type Plénitude, 40% une pathologie purement de type Vide et 27% une pathologie mixte de type Plénitude-Vide. Le chiffre des pathologies purement de type Plénitude, 33%, est intéressant car il montre qu'un nombre non négligeable de patients présente une pathologie purement de type Plénitude ; en considérant les manifestations de la dépression (mouvements lents, voix faible, tristesse, etc.), il serait aisé de conclure à tort que la dépression est toujours provoquée par une pathologie de type Vide.

Un pourcentage relativement élevé de patients (30%) souffrent soit d'une stagnation du Qi du Foie, soit de stases de Sang du Foie, ce qui montre que la

stagnation est un facteur important dans la pathologie de la dépression.

Pour ce qui est des Organes Internes impliqués, leur implication est la suivante :

- *Foie :* 29 (42,6%)
- *Rein :* 26 (38,2%)
- *Rate :* 17 (25%)
- *Cœur :* 13 (19,1%)
- *Poumon :* 9 (13,2%)

Il faut noter que le total des chiffres ci-dessus ne fait pas 68 (nombre total de patients étudiés) et que le total des pourcentages ne fait pas 100. Ce phénomène s'explique par le fait que, chez de nombreux patients, plus d'un organe est impliqué dans la maladie (par exemple, stagnation du Qi du Foie et vide du Rein).

Les tableaux pathologiques du Foie sont omniprésents dans la dépression de type Plénitude. En voici le détail :

- Foie (total) : 29 (42%)
- Vide de Sang du Foie : 6 (21%)
- Stases de Sang du Foie : 8 (27%)
- Feu du Foie : 5 (17%)
- Vent du Foie : 2 (7%)
- Stagnation du Qi du Foie : 12 (41%)
- Montée du Yang du Foie : 1 (3%)
- Vide de Yin du Foie : 1 (3%)

Il faut noter que le total des chiffres ci-dessus ne fait pas 29, pas plus que le total des pourcentages ne fait 100, car un patient peut présenter plus d'un tableau pathologique (par exemple, stagnation du Qi du Foie avec vide de Sang du Foie) ; autrement dit, les données concernant certains patients figurent sur plusieurs lignes.

En termes de facteurs pathogènes, ceux qui reviennent le plus souvent sont ceux qui sont liés au Foie et plus particulièrement à la stagnation du Qi du Foie, aux stases de Sang du Foie et au Feu du Foie. Les Glaires sont l'autre facteur pathogène d'importance. On les retrouve chez 26 patients (39%), ce qui explique la fréquence d'une langue Gonflée (24 patients, soit 36%).

Pour ce qui est de la langue, les langues étaient bien plus souvent Rouges que Pâles, respectivement 42 (63%) contre 14 (21%), ce qui montre que la Chaleur est courante dans la dépression. De toute évidence, c'est la stagnation du Qi due à la tension émotionnelle qui a engendré cette Chaleur.

Un pourcentage relativement élevé de langues était Pourpre (17 patients, soit 25%), ce qui montre que les stases de Sang sont un facteur pathogène courant dans la dépression. Il est intéressant de regarder le pourcentage des patients qui présentaient une fissure de type Cœur, à savoir 9 patients, soit 13%. Ce pourcentage est au dessus de la moyenne qui, tous patients confondus, est de 7%.

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX OCCIDENTAL

Je décris ci-dessous l'approche médicamenteuse de la médecine occidentale pour le traitement de la dépression, ainsi que les principales classes d'antidépresseurs. J'aborderai aussi le sujet de l'intégration de la médecine chinoise à la médecine occidentale pour ce qui est du traitement de la dépression.

Je développerai les sujets suivants :

- Introduction et pharmacologie
- Utilisation clinique
- Types d'antidépresseurs
- Association de la médecine chinoise et de la médecine occidentale

Introduction et pharmacologie

Depuis les années 1960, le traitement de la dépression en psychiatrie occidentale a été dominé par le traitement pharmacologique avec la prescription d'antidépresseurs. La première classe d'antidépresseurs à avoir été utilisée est la classe des tricycliques (voir plus bas) ; depuis les années 80, ce sont les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) qui sont les plus employés.

Pout comprendre comment fonctionnent ces antidépresseurs, il faut brièvement décrire la conduction nerveuse dans les neurones et le rôle des neurotransmetteurs. Les neurones communiquent grâce à des impulsions électriques, mais celles-ci ne peuvent pas franchir les synapses entre les neurones. Cette fente synaptique est comblée par les neurotransmetteurs. La figure 16.27 montre l'anatomie d'un neurone.

Les neurones libèrent des neurotransmetteurs afin de communiquer avec les autres neurones. Les neurotransmetteurs transmettent des signaux entre les cellules nerveuses par le biais des synapses. Les neurones envoient un signal puis réabsorbent les neurotransmetteurs une fois qu'ils ont communiqué avec un autre neurone. Ce processus de réabsorption s'appelle la recapture (Fig. 16.28 et 16.29).

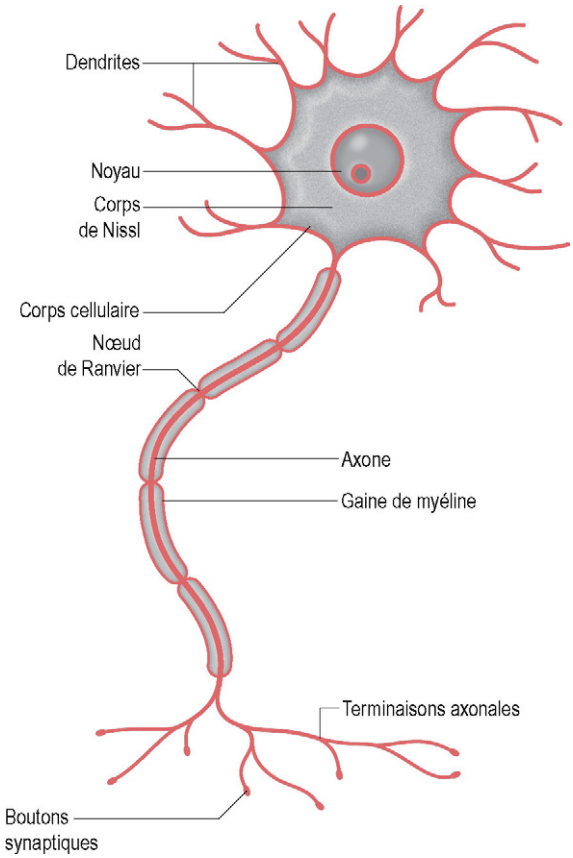


Figure 16.27 Anatomie d'un neurone.

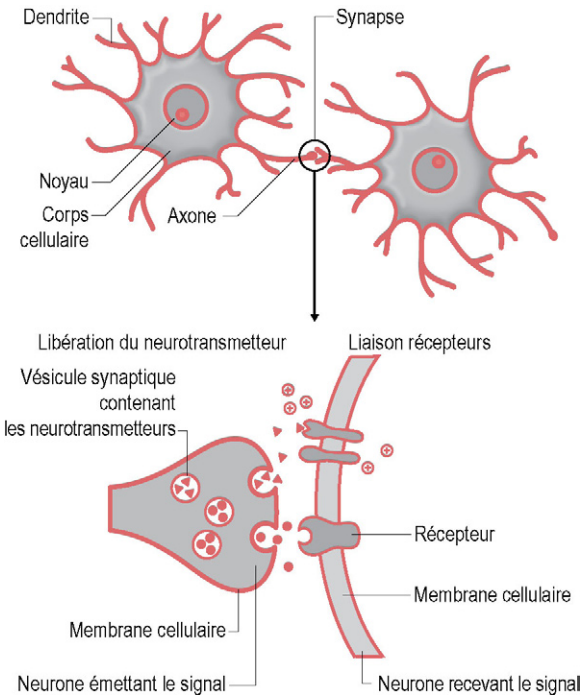


Figure 16.28 Recapture des neurotransmetteurs.

Dans la dépression, il y a un manque de certains neurotransmetteurs. Les neurotransmetteurs associés à la dépression sont la sérotonine, la noradrénaline (norépinéphrine) et peut-être la dopamine. La recherche laisse à penser que les taux de l'un ou de plusieurs de ces neurotransmetteurs sont plus faibles chez les personnes dépressives.

Les antidépresseurs inhibent la recapture des neurotransmetteurs, ce qui a pour effet d'augmenter le taux d'un neurotransmetteur spécifique dans la synapse (Fig. 16.30). Cette action peut modifier l'activité de certaines cellules nerveuses et avoir une influence sur l'activité cérébrale. Maintenir un taux plus élevé de neurotransmetteurs améliore la transmission neuronale, ce qui améliore alors l'humeur.

Les antidépresseurs tricycliques et tétracycliques agissent en évitant que les neurotransmetteurs ne se lient à certains récepteurs des cellules nerveuses, ce qui accroît directement les taux de noradrénaline (norépinéphrine) et de sérotonine dans le cerveau. Le résultat est le même que ce qui se produit lorsque la recapture sélective de la sérotonine a lieu, c'est-à-dire qu'on a une augmentation des taux de certains neurotransmetteurs.

Les inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO) agissent en inhibant l'action de la mono-oxydase, ce qui métabolise les neurotransmetteurs (et donc réduit leurs taux) comme la sérotonine et la dopamine. Les IMAO ne sont pas aussi souvent prescrits que les ISRS en raison de leurs effets secondaires et des restrictions alimentaires qu'il faut imposer à ceux qui les prennent. Il y a toutefois une nouvelle génération d'IMAO sélectifs qui ne nécessitent pas ces contraintes alimentaires. Par rapport aux IMAO non sélectifs utilisés entre 1957 et 1970, ces inhibiteurs sélectifs bloquent une seule des deux isoenzymes, la MAO de type A ou la MAO de type B. Les inhibiteurs sélectifs de la MAO de type A et certains des inhibiteurs de la MAO de type B diffèrent aussi des médicaments classiques par leur réversibilité.

Les inhibiteurs de la MAO de type A provoquent une augmentation de la noradrénaline (norépinéphrine), de la dopamine et de la sérotonine dans la fente synaptique ; les inhibiteurs de la MAO de type B bloquent uniquement la dopamine. Les nouveaux inhibiteurs diminuent aussi, dans une certaine mesure, la recapture des monoamines. Le blocage sélectif de l'un de ces

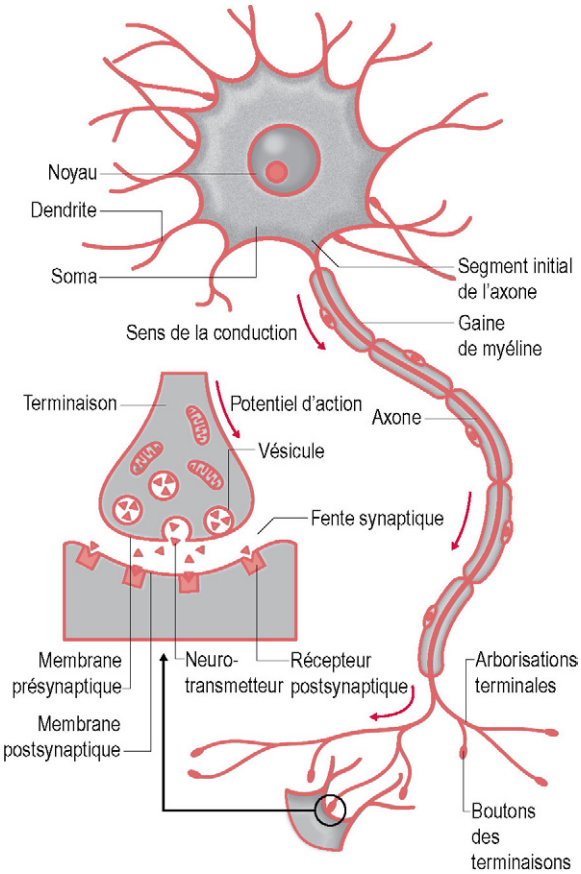


Figure 16.29 Les synapses dans la recapture des neurotransmetteurs.

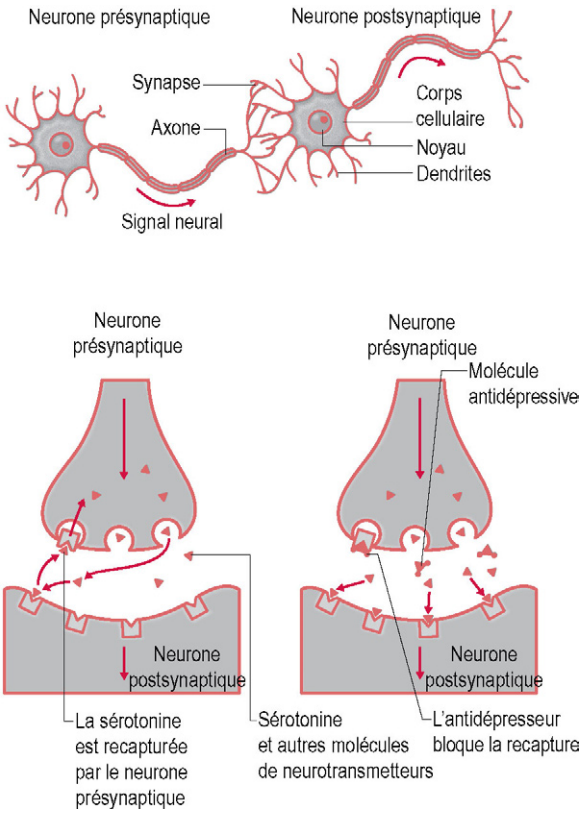


Figure 16.30 Effet des antidépresseurs sur la recapture des neurotransmetteurs.

isoenzymes n'arrête pas le métabolisme de la tyramine, que l'on trouve dans le fromage et le vin rouge, ce qui veut dire qu'il n'est pas nécessaire d'en interdire la consommation au patient.

Les différents modes d'actions de ces trois classes d'antidépresseurs se résument comme suit.

- Les inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO) inhibent le métabolisme de la sérotonine et de la dopamine (et donc réduit leurs taux).
- Les antidépresseurs tricycliques inhibent la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine) au niveau des synapses ; comme ces neurotransmetteurs ne retournent pas dans les neurones, on a une augmentation de leurs taux dans les synapses. Les antidépresseurs tricycliques modifient aussi la sensibilité de certains récepteurs de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine).
- Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) bloquent les pompes de recapture de la sérotonine de sorte que celle-ci ne peut plus être réinjectée dans le neurone.

Utilisation clinique

Au bout de 3 mois de traitement, la proportion de patients dépressifs dont l'état est grandement amélioré est de 50 à 65% lorsqu'ils prennent des antidépresseurs et de 25 à 30% lorsqu'on leur administre un placebo inactif[27].

Les antidépresseurs ne provoquent généralement pas d'accoutumance comme celle que l'on peut avoir avec la consommation de tranquillisants, d'alcool ou de tabac, mais le sujet pose néanmoins problème. Même si l'on ne constate pas les signes d'accoutumance observés dans les produits mentionnés plus haut, jusqu'à un tiers des personnes qui prennent des ISRS ou des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de

la noradrénaline (IRSN) présentent des symptômes de sevrage quand elles arrêtent de les prendre. Parmi ceux-ci, on peut citer :

- des troubles digestifs,
- des symptômes semblables à ceux de la grippe,
- de l'anxiété,
- des sensations vertigineuses,
- des rêves très vifs la nuit,
- des sensations de décharges électriques dans le corps[28].

Chez la plupart des patients, les effets de sevrage sont modérés mais un petit nombre d'entre eux ont des symptômes qui peuvent être intenses. Il semble que ceux-ci soient essentiellement susceptibles de survenir avec la paroxétine (Seroxat) et la venlafaxine (Efexor). Il est généralement conseillé de baisser les doses de l'antidépresseur de façon progressive plutôt que d'arrêter ce dernier de façon brutale.

Au Royaume-Uni, le Committee of Safety of Medicines a demandé une étude en 2004 et en a conclus :

Il n'y a pas de preuve clairement établie que les ISRS et les antidépresseurs qui leur sont proches soient effectivement responsables d'une dépendance ou favorisent l'apparition d'un syndrome de dépendance selon les critères internationaux généralement acceptés[29].

Tous les antidépresseurs peuvent engendrer une complication appelée « syndrome de la sérotonine ». C'est un des effets secondaires possibles des ISRS qui est rare mais qui peut être fatal. Cette pathologie, qui se caractérise par des taux dangereusement élevés de sérotonine dans le cerveau, peut survenir lorsque les ISRS entrent en interaction avec des IMAO. Le « syndrome de la sérotonine » peut aussi se rencontrer lorsqu'on prend des ISRS en même temps que d'autres médicaments ou suppléments alimentaires qui affectent les taux de sérotonine, comme Hypericum (millepertuis, herbe de la Saint-Jean). Le « syndrome de la sérotonine » nécessite une intervention médicale immédiate.

Les signes et symptômes de cette pathologie sont[30] :

- de la confusion,
- de la nervosité,
- des hallucinations,
- une agitation extrême,
- des fluctuations de la pression sanguine,
- une augmentation du rythme cardiaque,
- des nausées et des vomissements,
- de la fièvre,
- des convulsions,
- un coma.

Types d'antidépresseurs

Je vais présenter ci-dessous les sept principales classes d'antidépresseurs :

- les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS),
- les inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline (norépinéphrine) et de la dopamine (IRND),
- les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine) (IRSN),
- les antidépresseurs tricycliques,
- les antidépresseurs tétracycliques,
- les antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs,
- les inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO).

Ces antidépresseurs sont répertoriés ci-dessous sous leur nom générique, suivi de leur nom commercial entre parenthèses. Les noms commerciaux sont suivis de la spécification [US] ou [UK] selon qu'ils sont commercialisés sous ce nom dans un pays ou un autre ; si rien n'est précisé, c'est qu'ils portent le même nom dans ces pays.

Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)

Comme nous l'avons vu plus haut, les antidépresseurs ISRS agissent en inhibant la recapture de la sérotonine au niveau des synapses, ce qui a pour effet d'augmenter le taux de ce neurotransmetteur. Les principaux antidépresseurs ISRS, accompagnés de leur nom générique et de leur nom commercial entre parenthèses, sont les suivants :

- le citalopram (Celexa [US], Cipramil [UK])
- l'escitalopram (Lexapro [US], Cipralex [UK])
- la fluoxétine (Prozac)
- la paroxétine (Paxil, Pexeva [US], Seroxat [UK])
- la sertraline (Zoloft [US], Lustral [UK])

Effets secondaires des ISRS

Les ISRS sont généralement considérés comme plus sûrs que d'autres classes d'antidépresseurs. Ils sont moins susceptibles d'avoir des interactions indésirables avec d'autres médicaments et sont moins dangereux lorsqu'on les prend seuls[31]. Chaque ISRS a des caractéristiques pharmacologiques différentes et les patients peuvent donc réagir différemment à un de ces antidépresseurs plutôt qu'à un autre.

Les effets secondaires des ISRS comprennent :

- des nausées,
- des troubles sexuels, y compris une baisse de la libido ou des difficultés à atteindre l'orgasme,
- des céphalées,
- des diarrhées,
- de la nervosité,
- des éruptions cutanées,
- de l'agitation,
- de l'impatience,
- des transpirations accrues,
- une prise de poids,
- de la somnolence,
- de l'insomnie.

RÉSUMÉ

Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)

- Citalopram (Celexa [US], Cipramil [UK])
- Escitalopram (Lexapro [US], Cipralex [UK])
- Fluoxétine (Prozac)
- Paroxétine (Paxil, Pexeva [US], Seroxat [UK])
- Sertraline (Zoloft [US], Lustral [UK])

Effets secondaires des ISRS

- Nausées
- Troubles sexuels, y compris une baisse de la libido ou des difficultés à atteindre l'orgasme
- Céphalées
- Diarrhées,
- Nervosité
- Éruptions cutanées
- Agitation
- Impatience
- Transpirations accrues
- Prise de poids
- Somnolence
- Insomnie[32]

Inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline (norépinéphrine) et de la dopamine (IRND)

Les inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline (norépinéphrine) et de la dopamine (IRND) sont un type d'antidépresseurs qui augmente les taux à la fois de la noradrénaline et de la dopamine en bloquant leur réabsorption dans les cellules.

Le principal IRND est le bupropione (Wellbutrin [US], Zyban [UK]). Le Zyban est un antidépresseur IRND mais il sert essentiellement dans le sevrage tabagique.

Effets secondaires des IRND

Les effets secondaires des IRND comprennent :

- une perte de l'appétit,
- une perte de poids,
- des céphalées,
- une sécheresse de la bouche,
- des éruptions cutanées,
- des transpirations,
- des acouphènes,
- des tremblements et de la nervosité,
- des douleurs de l'estomac,
- de l'agitation,
- de la constipation,
- de l'anxiété,
- des sensations vertigineuses,
- des troubles du sommeil,
- des douleurs musculaires,
- des nausées et des vomissements,
- une accélération du rythme cardiaque,
- une gorge douloureuse,
- des mictions plus fréquentes[33].

Précautions à prendre avec les IRND

Le bupropione peut faire monter la pression sanguine chez certaines personnes, aussi faut-il la contrôler très souvent. Le risque d'apparition d'une hypertension peut augmenter si la personne fume ou prend des produits de substitution nicotiniques, comme les patchs de nicotine, pour essayer d'arrêter de fumer.

Il y a de petites chances que le bupropione puisse provoquer des convulsions si la personne en a déjà eu, en cas de traumatisme cérébral ou de tumeur du système nerveux, ou si elle a des antécédents de boulimie ou d'anorexie.

RÉSUMÉ

Inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline (norépinéphrine) et de la dopamine (IRND)

- Bupropione (Wellbutrin [US], Zyban [UK]).

Effets secondaires des IRND

- Perte de l'appétit
- Perte de poids

- Céphalées
- Sécheresse de la bouche
- Éruptions cutanées
- Transpirations
- Acouphènes
- Tremblements et de la nervosité
- Douleurs de l'estomac
- Agitation
- Constipation
- Anxiété
- Sensations vertigineuses
- Troubles du sommeil
- Douleurs musculaires
- Nausées et vomissements,
- Accélération du rythme cardiaque
- Gorge douloureuse
- Mictions plus fréquentes

Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine) (IRSN)

Les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine) (IRSN) sont des antidépresseurs qui augmentent les taux à la fois de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine) en bloquant leur réabsorption dans les cellules du cerveau. Les médicaments de ce groupe d'antidépresseurs sont parfois connus comme des inhibiteurs doubles de la recapture.

Les principaux IRSN sont :

- la duloxétine (Cymbalta [US], Yentreve [UK]),
- la venlafaxine (Efexor).

Effets secondaires des IRSN

Les effets secondaires des IRSN comprennent :

- des nausées,
- des vomissements,
- des sensations vertigineuses,
- de l'insomnie,
- une envie de dormir,
- des troubles du sommeil,
- des rêves anormaux,
- de la constipation,
- des transpirations,
- une sécheresse de la bouche,
- des bâillements,
- des tremblements,
- des flatulences,
- de l'anxiété,
- de l'agitation,
- une vision anormale comme vision trouble ou double,
- des céphalées,
- des troubles de la fonction sexuelle[34].

RÉSUMÉ

Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine) (IRSN)

- Duloxétine (Cymbalta [US], Yentreve [UK]),
- Venlafaxine (Efexor).

Effets secondaires des IRSN

- Nausées
- Vomissements
- Sensations vertigineuses
- Insomnie
- Envie de dormir
- Troubles du sommeil
- Rêves anormaux
- Constipation
- Transpirations
- Sécheresse de la bouche
- Bâillements
- Tremblements
- Flatulences
- Anxiété
- Agitation
- Vision anormale comme vision trouble ou double
- Céphalées
- Troubles de la fonction sexuelle

Antidépresseurs tricycliques

Les antidépresseurs tricycliques inhibent la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (norépinéphrine). Comme nous l'avons vu plus haut, les antidépresseurs tricycliques ou tétracycliques agissent en empêchant les neurotransmetteurs de se fixer à certains récepteurs des cellules nerveuses. Dans une moindre mesure, ils inhibent aussi la réabsorption de la dopamine. Ces antidépresseurs bloquent aussi les récepteurs des autres cellules, ce qui explique qu'ils provoquent plus d'effets secondaires que d'autres antidépresseurs. Les antidépresseurs tricycliques ont été parmi les premiers antidépresseurs à avoir été

introduits sur le marché, vers 1960, et ils ont été considérés comme le meilleur traitement pour la dépression jusque vers 1980, avant que de nouveaux antidépresseurs n'arrivent sur le marché.

Les principaux antidépresseurs tricycliques sont :

- l'amitriptyline (Elavil [US], Tryptizol [UK])
- l'amoxapine (Asendin [US], Asendis [UK])
- la clomipramine (Anafranil [UK])
- la désipramine (Norpramin)
- la dosulépine (Prothiaden [UK])
- la doxépine (Sinequan [US])
- l'imipramine (Tofranil [US])
- la lofépramine (Gamanil [US])
- la nortriptyline (Aventyl, Pamelor [US], Allegron [UK])
- la protriptyline (Vivactil [US])
- la trazodone (Molipaxin [UK])
- la trimipramine (Surmontil)

Effets secondaires des antidépresseurs tricycliques

Les effets secondaires des antidépresseurs tricycliques comprennent :

- de la somnolence,
- une sécheresse de la bouche,
- une vision trouble,
- de la constipation,
- de la rétention d'urines,
- des sensations vertigineuses,
- des troubles de la fonction sexuelle,
- une accélération du rythme cardiaque,
- de la désorientation ou de la confusion,
- des céphalées,
- une faible pression sanguine,
- une sensibilité à la lumière solaire,
- une augmentation de l'appétit,
- une prise de poids,
- des nausées,
- de la faiblesse[35].

RÉSUMÉ

Antidépresseurs tricycliques

- Amitriptyline (Elavil [US], Tryptizol [UK])
- Amoxapine (Asendin [US], Asendis [UK])
- Clomipramine (Anafranil [UK])
- Désipramine (Norpramin)
- Dosulépine (Prothiaden [UK])
- Doxépine (Sinequan [US])
- Imipramine (Tofranil [US])
- Lofépramine (Gamanil [US])
- Nortriptyline (Aventyl, Pamelor [US], Allegron [UK])
- Protriptyline (Vivactil [US])
- Trazodone (Molipaxin [UK])
- Trimipramine (Surmontil)

Effets secondaires des antidépresseurs tricycliques

- Somnolence
- Sécheresse de la bouche
- Vision trouble
- Constipation
- Rétention d'urines
- Sensations vertigineuses
- Troubles de la fonction sexuelle
- Accélération du rythme cardiaque
- Désorientation ou confusion
- Céphalées
- Faible pression sanguine
- Sensibilité à la lumière solaire
- Augmentation de l'appétit
- Prise de poids
- Nausées
- Faiblesse

Antidépresseurs tétracycliques

Au lieu d'inhiber la réabsorption de certains neurotransmetteurs comme le font d'autres antidépresseurs, les antidépresseurs tétracycliques empêchent les neurotransmetteurs de se fixer à certains récepteurs des cellules nerveuses appelées récepteurs alpha-2, ce qui augmente indirectement les taux de noradrénaline (norépinéphrine) et de sérotonine dans le cerveau.

Le principal antidépresseur tétracyclique est la mirtazapine (Remeron [US], Zispin [UK]).

Effets secondaires des antidépresseurs tétracycliques

Les effets secondaires des antidépresseurs tétracycliques comprennent :

- de la somnolence,
- une prise de poids,
- une sécheresse de la bouche,
- des sensations vertigineuses,
- des étourdissements,
- de la soif,

- des douleurs musculaires ou articulaires,
- de la constipation,
- une augmentation de l'appétit,
- une augmentation du cholestérol[36].

RÉSUMÉ

Antidépresseurs tétracycliques

- Mirtazapine (Remeron [US], Zispin [UK]).

Effets secondaires des antidépresseurs tétracycliques

- Somnolence
- Prise de poids
- Sécheresse de la bouche
- Sensations vertigineuses
- Étourdissements
- Soif
- Douleurs musculaires ou articulaires
- Constipation
- Augmentation de l'appétit
- Augmentation du cholestérol

Antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs

Les antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs sont des antidépresseurs à double action, c'est-à-dire qu'ils agissent à la fois en inhibant la réabsorption des neurotransmetteurs dans les cellules nerveuses (comme le font les ISRS) et en bloquant les récepteurs des cellules nerveuses (comme le font les antidépresseurs tétracycliques).

Les principaux antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs sont :

- la trazodone (Desyrel [US])
- la nefazodone (Serzone)
- la maprotiline (Ludiomil [UK])
- la mirtazapine (Remeron [US])

Effets secondaires des antidépresseurs tétracycliques

Les effets secondaires des antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs comprennent :

- une sécheresse de la bouche,
- des sensations vertigineuses, de la somnolence,
- des étourdissements,
- de la nervosité,
- des nausées,
- de la constipation,
- de la faiblesse,
- des problèmes de vision,
- de la confusion,
- des céphalées[37].

RÉSUMÉ

Antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs

- Trazodone (Desyrel [US])
- Nefazodone (Serzone)
- Maprotiline (Ludiomil [UK])
- Mirtazapine (Remeron [US])

Effets secondaires des antidépresseurs qui inhibent la recapture tout en bloquant les récepteurs

- Sécheresse de la bouche
- Sensations vertigineuses, de la somnolence
- Étourdissements
- Nervosité
- Nausées
- Constipation
- Faiblesse
- Problèmes de vision
- Confusion
- Céphalées

Inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO)

Les inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO) soulagent la dépression en empêchant l'enzyme monoamine oxydase de métaboliser les neurotransmetteurs que sont la noradrénaline (norépinéphrine), la sérotonine et la dopamine dans le cerveau.

Les principaux IMAO sont les suivants :

- la moclobémide (Manerix [UK])
- la phénelzine (Nardil)
- la tranylcypromine (Parnate)
- l'isocarboxazid (Marplan)
- la sélégiline (Emsam [US], Eldepryl [UK])

Effets secondaires des IMAO

Parce qu'ils peuvent provoquer des effets secondaires graves, les IMAO sont généralement réservés aux

personnes dont la dépression ne s'est pas améliorée avec la prise d'autres antidépresseurs.

Les effets secondaires des IMAO comprennent :

- de la somnolence,
- de la constipation,
- des nausées,
- des diarrhées,
- des troubles digestifs,
- de la fatigue,
- une sécheresse de la bouche,
- des sensations vertigineuses,
- une faible pression sanguine,
- des étourdissements, surtout en passant de la position couchée ou assise à la position debout,
- une diminution du volume urinaire,
- une diminution de la fonction sexuelle,
- des perturbations du sommeil,
- des tressaillements musculaires,
- une prise de poids,
- une vision trouble,
- des céphalées,
- une augmentation de l'appétit,
- de la nervosité,
- des frémissements,
- des tremblements,
- de la faiblesse,
- une augmentation de la transpiration[38].

RÉSUMÉ

Inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO)

- Moclobémide (Manerix [UK])
- Phénelzine (Nardil)
- Tranylcypromine (Parnate)
- Isocarboxazid (Marplan)
- Sélégiline (Emsam [US], Eldepryl [UK])

Effets secondaires des IMAO

- Somnolence
- Constipation
- Nausées
- Diarrhées
- Troubles digestifs
- Fatigue
- Sécheresse de la bouche
- Sensations vertigineuses
- Faible pression sanguine
- Étourdissements, surtout en passant de la position couchée ou assise à la position debout
- Diminution du volume urinaire
- Diminution de la fonction sexuelle
- Perturbations du sommeil
- Tressaillements musculaires
- Prise de poids
- Vision trouble
- Céphalées
- Augmentation de l'appétit
- Nervosité
- Frémissements
- Tremblements
- Faiblesse
- Augmentation de la transpiration

Association de la médecine chinoise et de la médecine occidentale

Tout d'abord, je trouve que les antidépresseurs ne modifient pas de façon substantielle les manifestations cliniques. La plupart d'entre eux affectent le pouls, lui donnant une qualité qui défie toute description selon les caractéristiques chinoises traditionnelles du pouls. Je le décris comme « stagnant », ou « réticent ». On a l'impression que ce pouls ne s'écoule pas correctement et qu'il manque « d'ondulation », mais ce n'est pas le même manque d'ondulation que celui que l'on rencontre dans le pouls « Triste », qui est un pouls relativement faible et Rugueux. Le pouls dû aux antidépresseurs n'est pas faible.

Pour ce qui est des interactions, dans le cadre de ma pratique clinique, je n'ai jamais observé la moindre interaction négative entre les antidépresseurs et les plantes chinoises. Il est évident que l'acupuncture, quant à elle, n'a absolument aucune interaction négative entre les antidépresseurs.

Si un patient prend des antidépresseurs, je ne lui demande pas de les arrêter avant de commencer le traitement. Ceci est très important, surtout dans le cas de patients extrêmement déprimés. Je commence habituellement le traitement (par acupuncture ou par les plantes) sans changer la médication pendant environ 2 mois, après quoi je lui demande d'essayer de diminuer les doses qu'il prend. Bien évidemment, cette procédure doit se faire en accord avec le généraliste ou le psychiatre qui lui a prescrit les antidépresseurs.

NOTES

1. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie **金匮要略方新解** [Nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang, pp. 24-26. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
2. Site internet de la Clinique Mayo : http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175. [Consulté en 2008].
3. Bowlby J 1980 Loss, Sadness and Depression. Hogarth Press, London, p. 246.
4. Seligman MEP 1975 Helplessness. WH Freeman, San Francisco.
5. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen **黄帝内经素问** [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 501-502. Première publication aux environs de 100 AEC.
6. Cité dans Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue **中医内科学** [Médicine interne en médecine chinoise]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 121.
7. Ibid., p. 121.
8. Nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or, p. 26.
9. Chen You Bang 1990 Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue **中国针灸治疗学** [Soigner par l'acupuncture chinoise]. China Science Publishing House, Shanghai, pp. 511–512.
10. Nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or, p. 185.
11. Ibid., p. 185.
12. Cité dans Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue **中医内科学** [Médecine chinoise interne]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 265.
13. Cité dans Zhang Bo Yu 1986 Médecine chinoise interne, p. 107.
14. Qin Bo Wei 1991 Qing Dai Ming Yi Yi An Jing Hua **清代名医医案精华** [L'Essence des compilations médicales de célèbres docteurs de la dynastie des Qing]. Shanghai Science and Technology Press, Shanghai, p. 233.
15. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing, 1982.
16. Hu Xi Ming 1989 Zhong Guo Zhong Yi Mi Fang Da Quan **中国中医秘方大全** [Grand traité de prescriptions secrètes de la médecine chinoise]. Literary Publishing House, Shanghai, p. 773.
17. Ibid., p. 772.
18. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie **经穴解** [Explication des points d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 26-27. *Explication des points d'acupuncture* est un ouvrage qui a été publié pour la première fois en 1654.
19. Ibid., p. 27.
20. Ibid., p. 207.
21. Ibid., p. 211.
22. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing, 1982.
23. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian **针灸大辞典** [Grand dictionnaire d'acupuncture] Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
24. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Xue Qiu Zhen **中国针学求诊** [Plongée dans l'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, Shanxi, p. 52.
25. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Xue Qiu Zhen **中国针学求诊** [Comprendre l'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, p. 52.
26. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing, 1982.
27. Site internet du Royal College of Psychiatrists : http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/depression/antidepressants.aspx. [Consulté en 2008].
28. Ibid.
29. Ibid.
30. Site internet de la Clinique Mayo : http://www.mayoclinic.com/health/antidepressants/HQ01069 [Consulté en 2008].
31. Ibid.
32. Ibid.
33. Ibid.
34. Ibid.
35. Ibid.
36. Ibid.
37. Ibid.
38. Ibid.

惊悸
怔忡

CHAPITRE 17

L'ANXIÉTÉ

L'ANXIÉTÉ EN MÉDECINE OCCIDENTALE **434**

L'ANXIÉTÉ EN MÉDECINE CHINOISE **435**
Concepts médicaux chinois qui peuvent correspondre à l'anxiété *435*
Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)* *436*
Palpitations et diagnostic chinois *438*
Différence entre Esprit Instable et Esprit Obstrué dans le cadre de l'anxiété *439*

ÉTIOLOGIE **439**
La tension émotionnelle *439*
La constitution *439*
Une mauvaise alimentation *439*
Une perte de sang *440*
Le surmenage *440*

PATHOLOGIE ET PRINCIPES DE TRAITEMENT **440**
Cœur *442*
Poumon *442*
Rein *443*
Rate *443*
Foie *443*

TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ PAR L'ACUPUNCTURE **444**
Points distaux en fonction des méridiens *444*
Points de la tête *445*

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES **446**
Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire *446*
Vide de Sang du Cœur *447*
Vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur Vide *448*
Vide de Yang du Cœur *449*
Vide de Qi du Poumon et du Cœur *450*
Stagnation du Qi du Poumon et du Cœur *450*
Vide de Yin du Poumon et du Cœur *451*
Stases de Sang du Cœur *452*
Les Glaires-Chaleur agressent le Cœur *453*

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES **454**

ESSAIS CLINIQUES **454**

CAS CLINIQUES **459**

- Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire
- Vide de Sang du Cœur
- Vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur Vide
- Vide de Yang du Cœur
- Vide de Qi du Poumon et du Cœur
- Stagnation de Qi du Poumon et du Cœur
- Vide de Yin du Poumon et du Cœur
- Stases de Sang du Cœur
- Les Glaires-Chaleur agressent le Cœur

L'ANXIÉTÉ

L'anxiété est une réaction normale au stress. En général, l'anxiété permet à la personne de faire face, mais lorsqu'elle se transforme en une crainte excessive et irrationnelle dans les situations de la vie quotidienne, elle devient un trouble invalidant.

La présentation de l'anxiété comportera les rubriques suivantes :

- L'anxiété en médecine occidentale
- L'anxiété en médecine chinoise
- Étiologie
- Pathologie et principes de traitement
- Traitement de l'anxiété par acupuncture
- Identification et traitement des tableaux pathologiques
- Publications chinoises contemporaines
- Essais cliniques
- Cas cliniques

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

L'ANXIÉTÉ EN MÉDECINE OCCIDENTALE

Les troubles de l'anxiété que nous évoquerons dans le cadre de la médecine occidentale sont les suivants :

- les troubles anxieux généralisés,
- les attaques de panique,
- les troubles obsessionnels compulsifs,
- les troubles du stress post-traumatique,
- la phobie sociale (ou trouble anxieux social),
- les phobies spécifiques.

Chaque trouble anxieux a ses propres caractéristiques, mais tous ont en commun une peur, une inquiétude, une crainte qui sont excessives et irrationnelles.

Un état chronique d'anxiété se nomme habituellement « trouble anxieux généralisé ». Les caractéristiques essentielles du trouble anxieux généralisé sont une inquiétude excessive et incontrôlable au sujet des choses de la vie quotidienne. Cette inquiétude constante affecte la vie de tous les jours de la personne et peut engendrer des symptômes physiques.

Un trouble anxieux généralisé peut survenir conjointement avec d'autres troubles de l'anxiété, des troubles dépressifs ou la consommation d'une substance illicite. Le trouble anxieux généralisé est souvent difficile à diagnostiquer car il ne se traduit pas par des symptômes spectaculaires comme dans les attaques de panique soudaines qui accompagnent parfois d'autres troubles de l'anxiété. Pour pouvoir poser ce diagnostic, il faut que l'inquiétude soit plus souvent présente qu'absente sur une durée d'au moins 6 mois.

Les symptômes physiques peuvent comprendre :

- une tension musculaire,
- des transpirations,
- des nausées,
- des mains froides et moites,
- une déglutition difficile,
- une tendance à sursauter,
- une gêne gastro-intestinale ou des diarrhées,
- de l'irritabilité, l'impression d'avoir toujours les nerfs à vif,
- de la fatigue,
- de l'insomnie.

Une attaque de panique se définit comme l'apparition soudaine d'un épisode de peur ou de malaise intense qui atteint son paroxysme au bout d'environ 10 minutes et comporte au moins quatre des symptômes suivants :

- une sensation de danger ou de catastrophe imminent,
- l'envie de fuir,
- des palpitations,
- des transpirations,
- des tremblements,
- un souffle court ou une sensation d'étouffement,
- une sensation d'étranglement,
- une douleur ou une gêne dans la poitrine,
- des nausées ou une gêne abdominale,
- des sensations vertigineuses ou des étourdissements,
- une impression d'irréalité, une dépersonnalisation,
- la peur de perdre le contrôle des choses,
- la peur de mourir,
- des fourmillements,
- des frissons ou des bouffées de chaleur.

On diagnostique un trouble panique lorsqu'une personne souffre au moins deux fois d'attaques de paniques soudaines suivies par la peur, pendant au moins un mois, d'avoir une nouvelle crise. Ces patients sont aussi sujets à des attaques déclenchées par certaines situations. La fréquence et l'intensité des attaques varient d'une personne à l'autre ; une personne peut souffrir d'attaques de paniques répétées pendant une semaine, alors qu'une autre va connaître des épisodes courts d'une crise de très forte intensité.

Le trouble panique affecte plus de 2,4 millions d'adultes aux États-Unis[1], et il est deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes[2]. Il est intéressant de noter que les phobies humaines sont plus difficiles à éliminer et plus irrationnelles que la peur conditionnée chez les animaux.

Arne Öhman, un des grands spécialistes de l'étude de la peur et de l'anxiété chez l'homme, a récemment déclaré :

Lorsqu'on compare les réponses physiologiques vues dans les phobies devant leur objet de peur avec celles de patients souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) exposés aux scènes traumatiques liées à leur trouble, et avec les réponses physiologiques observables dans une crise de panique, on est bien plus frappé par leurs ressemblances que par leurs différences[3].

Il va même jusqu'à prétendre que l'état de panique, la peur phobique et le SSPT reflètent l'activation d'une même et unique réponse d'anxiété sous-jacente.

RÉSUMÉ

L'anxiété en médecine occidentale

Les troubles de l'anxiété de la médecine occidentale évoqués sont les suivants :

- troubles anxieux généralisés,
- attaques de panique,
- troubles obsessionnels compulsifs, syndrome de stress post-traumatique,
- phobie sociale (ou trouble anxieux social),
- phobies spécifiques.

Tous les troubles anxieux impliquent une peur, une inquiétude, une crainte qui sont excessives et irrationnelles.

L'ANXIÉTÉ EN MÉDECINE CHINOISE

« L'anxiété » est un terme moderne qui n'a pas d'équivalent véritable en médecine chinoise. Parmi les émotions, la médecine chinoise accorde un rôle très important à la « peur ». Il y a toutefois des différences entre la peur et l'anxiété. Certains différencient la peur de l'anxiété selon le stimulus, la peur étant une réaction « post-stimulus » (le stimulus engendre la peur) et l'anxiété une réaction « pré-stimulus » (la personne est anxieuse en l'absence d'un stimulus).

D'autres différencient la peur de l'anxiété de façon différente. Epstein considère que la peur est une conduite d'adaptation, surtout de fuite et d'évitement. Lorsque cette adaptation échoue (parce que la situation est incontrôlable), la peur se transforme en anxiété[4]. L'anxiété peut se définir comme une peur non résolue. Selon LeDoux, l'anxiété et la peur sont étroitement liées dans la mesure où ce sont toutes deux des réactions à des situations dangereuses ou potentiellement dangereuses. L'anxiété se distingue généralement de la peur par l'absence de stimulus extérieur capable d'expliquer la réaction ; l'anxiété vient du plus profond de nous-mêmes, la peur vient du monde extérieur[5].

J'aborderai l'anxiété en médecine chinoise en traitant les thèmes suivants :

- les concepts médicaux chinois qui peuvent correspondre à l'anxiété,
- le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)*,
- les « palpitations » en médecine chinoise,
- la différence qu'il y a entre Esprit Perturbé et Esprit Obstrué dans le cadre de l'anxiété.

Concepts médicaux chinois qui peuvent correspondre à l'anxiété

En médecine chinoise, il n'y a pas de terme qui recouvre exactement ce que nous appelons « anxiété », mais plusieurs concepts s'en rapprochent. Les trois principaux tableaux pathologiques qui peuvent correspondre à l'anxiété sont :

- « Peur et palpitations » *(Jing Ji)*,
- « Battements forts dus à la Panique » *(Zheng Chong)*,
- « Agitation » (*Zang Zao*).

Les deux premières pathologies impliquent un état de peur, d'inquiétude et d'anxiété, la première avec des palpitations et la seconde avec une sensation de pulsations dans la poitrine et en dessous de l'ombilic. Le tableau « Peur et palpitations » est généralement suscité par des événements extérieurs comme une frayeur ou un choc émotionnel, et il est intermittent. Il est le plus souvent de nature Plénitude.

Le tableau « Battements forts dus à la Panique » n'est pas provoqué par des événements extérieurs et il est permanent. Cette pathologie est plutôt de nature Vide et elle est plus grave que la première. Dans les cas chroniques, le tableau de « Peur et palpitations » peut se transformer en « Battements forts dus à la Panique ». Dans les cas graves, le tableau de « Battements forts dus à la Panique » peut correspondre à une attaque de panique. Malgré le nom de « Peur et palpitations », les états de peur et d'anxiété que recouvre ce tableau ne s'accompagnent pas toujours de palpitations.

Zhu Dan Xi (1281-1358) dit :

À la fois dans le tableau de « Peur et palpitations » et celui de « Panique et sensations de pulsations », on trouve un vide de Sang. Le tableau de « Peur et palpitations » survient par à coups, celui de « Panique et sensations de pulsations » est permanent. Le tableau de « Panique et sensations de pulsations » est dû à l'inquiétude et à l'excès de réflexion qui agitent l'intérieur, provoquant un vide et des Glaires-Chaleur[6].

Dans *Le livre complet de Jing Yue* (1624), Zhang Jing Yue dit du tableau « Panique et sensations de pulsations » :

Dans le tableau de « Panique et sensations de pulsations », le cœur tremble dans la poitrine, le patient a peur et éprouve de l'anxiété. Il y a un vide de Yin et de l'épuisement ; il y a un vide de Yin en dessous, de sorte que le Qi Complexe [Zong Qi] n'a pas de racine et que le Qi ne peut plus retourner à sa base. C'est pour cette raison qu'il y a des tremblements

[ou des pulsations] *en haut, dans la poitrine, mais aussi des pulsations sur les côtés de l'ombilic*[7].

« L'agitation » (*Zang Zao*) a été mentionnée pour la première fois dans les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* (*Jin Gui Yao Lue*, vers 220) de Zhang Zhong Jing. Bien que dans cet ouvrage, l'agitation soit étudiée dans un chapitre intitulé *Diverses pathologies gynécologiques*, ce que l'auteur en dit s'applique aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Le texte d'origine dit de l'Agitation : *« La femme est triste et pleure beaucoup, elle a l'air d'être hantée* [littéralement : elle ressemble à une âme perdue]. *Elle s'étire souvent et bâille de façon répétée. Utiliser Gan Mai Cao Da Zao Tang »*[8].

RÉSUMÉ

Principaux tableaux pathologiques chinois correspondant à « l'anxiété »

- « Peur et palpitations » (*Jing Ji*),
- « Panique et sensations de pulsations » (*Zheng Chong*)
- « Agitation » (*Zang Zao*),
- Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant (*Li Ji*)

Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)*

Il y a un troisième tableau pathologique qui peut correspondre à l'anxiété et plus particulièrement aux attaques de panique. Il s'agit du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)*, qui engendre le symptôme « d'urgence interne » (*Li Ji*).

Une des pathologies les plus courantes du Vaisseau Pénétrant est le Qi rebelle avec « urgence interne » (*Li Ji*) ; c'est une pathologie qui est reconnue depuis l'époque du *Classique des difficultés* (*Nan Jing*). Le chapitre 29 du *Classique des difficultés* dit : *« La pathologie du Vaisseau Pénétrant est le Qi rebelle avec urgence interne [Li Ji] »*[9].

« L'urgence interne » traduit une vague sensation d'anxiété et de nervosité ; dans les cas graves, elle peut se traduire par une attaque de panique avec palpitations. Au niveau physique, elle peut aussi prendre la forme d'une sensation désagréable de constriction du bas abdomen qui se propage vers le cœur.

Les palpitations sont fréquemment associées à l'anxiété et aux attaques de panique qui découlent d'un Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant parce que ce vaisseau passe par le Cœur. Ce type d'anxiété et d'attaque de panique peut

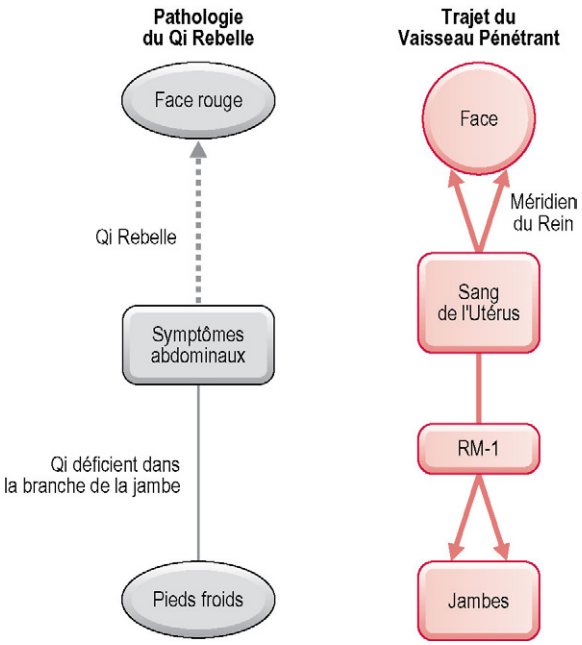


Figure 17.1 Qi Rebelle du Vaisseau Pénétrant.

aussi s'accompagner d'une sensation de pulsation dans l'abdomen qui est également due à la rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant au niveau de l'abdomen. De ce point de vue, on pourrait considérer que le tableau de « Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant » est une forme du tableau de « Battements forts dus à la Panique » *(Zheng Chong)*.

Li Shi-Zhen dit : *« Lorsque le Qi se rebelle et monte, il y a une urgence interne et une sensation de chaleur ; c'est la rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant »*[10].

Le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant engendre divers symptômes à différents niveaux de la poitrine et de l'abdomen. Il provoque essentiellement une plénitude, une distension ou une douleur dans ces zones. En suivant le trajet du Vaisseau Pénétrant en commençant par le bas, on peut établir la liste suivante des symptômes possibles de la rébellion du Vaisseau Pénétrant (Fig. 17.1) :

- pieds froids,
- plénitude, distension ou douleur du bas abdomen,
- plénitude, distension ou douleur de l'hypogastre,
- règles douloureuses ou règles irrégulières,
- plénitude, distension ou douleur de la zone ombilicale,
- plénitude, distension ou douleur de l'épigastre,
- sensation de constriction en dessous de l'appendice xiphoïde,
- sensation de constriction dans la poitrine,

- palpitations,
- sensation de distension des seins chez les femmes,
- léger essoufflement,
- soupirs,
- sensation de boule dans la gorge,
- sensation de chaleur du visage,
- céphalée,
- anxiété, agitation mentale, « urgence interne » (*Li Ji*). Voir la figure 17.2.

Bien évidemment, il n'est pas nécessaire que ces symptômes soient tous présents pour diagnostiquer une rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant, mais il est indispensable d'en avoir au moins trois ou quatre, à des niveaux différents (par exemple, au niveau du bas abdomen, de l'épigastre, de la poitrine, de la gorge). Par exemple, si une personne présente une plénitude, une distension ou une douleur du bas abdomen, ce n'est pas suffisant pour diagnostiquer une rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant. Une sensation d'énergie qui monte du bas abdomen à la gorge peut être un bon indice de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant. La sensation que le Qi monte du bas abdomen vers la poitrine est une indication forte de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant.

Qu'est-ce qui fait que le Qi du Vaisseau Pénétrant se rebelle et monte ? D'après mon expérience, cette situation peut se produire pour deux raisons, liées à deux pathologies différentes, l'une de type Plénitude, l'autre de type Plénitude-Vide. Tout d'abord, le Qi du Vaisseau Pénétrant peut se rebeller et monter de lui-même, en raison d'une tension émotionnelle qui fait monter ou stagner le Qi, comme la colère, la colère refoulée, l'inquiétude, la frustration, le ressentiment, etc. Dans ce cas, le Qi se rebelle et monte de lui-même, et la pathologie est une pathologie de Plénitude que je nomme rébellion « primaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant.

Le Qi du Vaisseau Pénétrant peut aussi se rebeller et monter à la suite d'un Vide de ce vaisseau au niveau du bas abdomen. Dans ce cas, le Qi du *Dan Tian* inférieur est faible et le Qi du Vaisseau Pénétrant « s'échappe » et monte. C'est pourquoi il s'agit d'une pathologie complexe de Vide-Plénitude, que je nomme rébellion « secondaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant. La pathologie de Vide est représentée par le vide de Sang ou le vide du Rein (qui peut être un vide de Yin ou de Yang, voire par des deux). Cette deuxième pathologie est plus courante chez les femmes.

Li Shi Zhen mentionne la possibilité de ce tableau pathologique lorsqu'il dit : *« Quand le vide de Sang provoque une urgence interne, utiliser Dang Gui »*[11]. Le *Classique des*

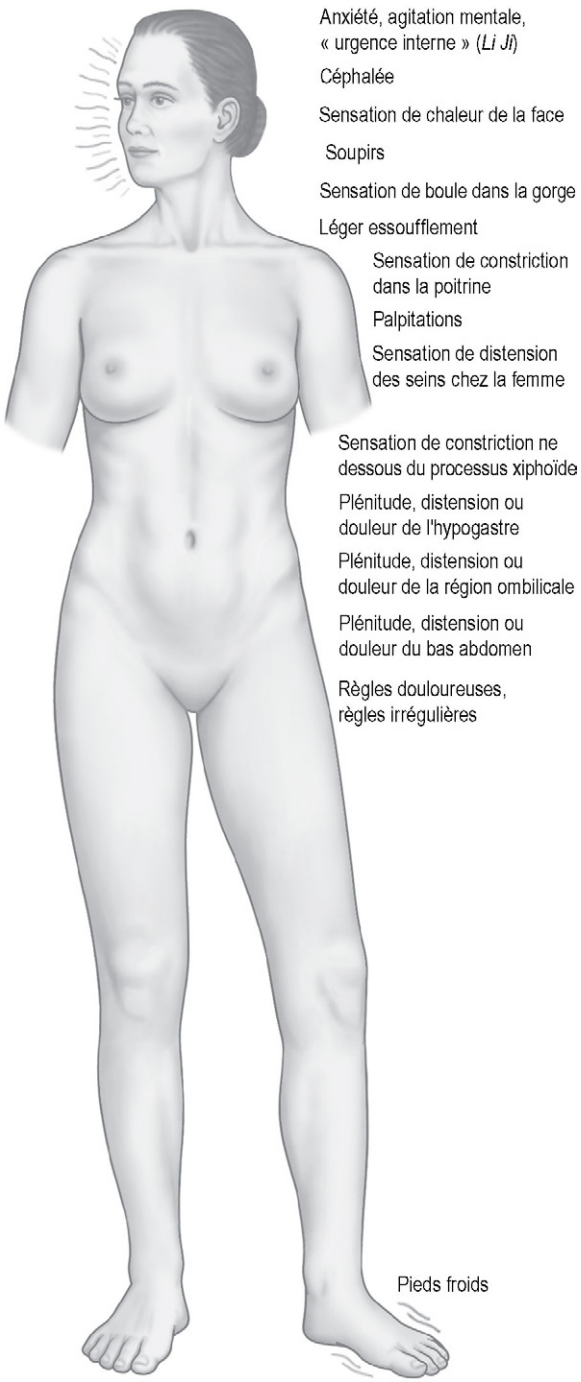


Figure 17.2 Symptômes du Qi Rebelle du Vaisseau Pénétrant.

difficultés suggère aussi que le vide de Sang peut être la toile de fond du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant :

« Le Qi du Vaisseau Pénétrant monte à la poitrine, le Qi n'est pas régulé et donc il se rebelle dans le diaphragme, le Sang est déficient et donc il y a urgence interne dans l'abdomen et la poitrine »[12].

NOTE CLINIQUE

- *Rébellion « primaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant* : le Qi du Vaisseau Pénétrant se rebelle et monte de lui-même, en raison d'une tension émotionnelle qui fait monter ou stagner le Qi ; pathologie de type Plénitude.
- *Rébellion « secondaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant* : le Qi du Vaisseau Pénétrant se rebelle et monte en raison d'un Vide (de Sang ou du Rein) dans ce vaisseau au niveau du bas abdomen ; pathologie de type Plénitude-Vide.

Une caractéristique particulière du syndrome de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant est la présence d'une sensation de chaleur au visage et des pieds froids. Cette situation s'explique par le fait que, comme le Qi rebelle monte au visage, il y engendre de la chaleur, mais d'un autre côté, comme il se rebelle et monte, il y a proportionnellement moins de Qi pour réchauffer les pieds dans la branche descendante du Vaisseau Pénétrant, d'où les pieds froids. En fait, comme nous l'avons vu plus haut, les textes anciens disent spécifiquement que c'est la branche descendante du Vaisseau Pénétrant qui réchauffe les pieds.

La sensation de chaleur de la face n'est donc ni de type Plénitude ni de type Chaleur Vide, mais le simple résultat d'un déséquilibre du Qi dans le Vaisseau Pénétrant, c'est-à-dire du Qi qui se rebelle et monte dans ses branches de l'abdomen et de la tête, tout en étant vide dans les branches qui descendent dans les jambes.

NOTE CLINIQUE

La sensation de chaleur de la face n'est donc ni de type Plénitude ni de type Chaleur Vide, mais elle est le simple résultat d'un déséquilibre du Qi dans le Vaisseau Pénétrant. Elle s'accompagne de pieds froids parce que le Qi du Vaisseau Pénétrant s'échappe vers le haut et ne s'écoule pas suffisamment dans sa branche descendante. Ce tableau en apparence contradictoire de sensation de chaleur de la face et de pieds froids est particulièrement courant chez les femmes.

RÉSUMÉ

Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant *(Chong Mai)*

- Pieds froids
- Plénitude, distension ou douleur du bas abdomen
- Plénitude, distension ou douleur de l'hypogastre
- Règles douloureuses ou règles irrégulières
- Plénitude, distension ou douleur de la zone ombilicale
- Plénitude, distension ou douleur de l'épigastre
- Sensation de constriction en dessous de l'appendice xiphoïde
- Sensation de constriction dans la poitrine
- Palpitations
- Sensation de distension des seins chez les femmes
- Léger essoufflement
- Soupirs
- Sensation de boule dans la gorge
- Sensation de chaleur du visage
- Céphalée
- Anxiété, agitation mentale, « urgence interne » (*Li Jí*)

Palpitations et diagnostic chinois

Pour ce qui est des « palpitations », il faut préciser ce que ce terme recouvre. Si l'on demande à la majorité des patients occidentaux s'ils ont des palpitations, ils vont répondre par la négative car la plupart d'entre eux associe les « palpitations » à la « tachycardie », c'est-à-dire des battements rapides du cœur.

En réalité, les « palpitations » dénotent simplement une sensation subjective des battements du cœur dans la poitrine qui n'a rien à voir avec la fréquence ou avec le rythme des battements du cœur. C'est pourquoi, lorsque j'interroge les patients sur ce symptôme, je ne leur dit pas « *Avez-vous des palpitations ?* », mais plutôt « *Avez-vous parfois l'impression que votre cœur bat de façon désagréable ?* ». Si l'on pose la question de cette façon, on va voir que les « palpitations » sont un symptôme beaucoup plus courant qu'on ne le croit.

NOTE CLINIQUE

Les « palpitations » dénotent simplement une sensation subjective des battements du cœur dans la poitrine qui n'a rien à voir avec la fréquence ou avec le rythme des battements du cœur. C'est pourquoi, lorsque j'interroge les patients sur ce symptôme, je ne leur dit pas « *Avez-vous des palpitations ?* », mais plutôt « *Avez-vous parfois l'impression que votre cœur bat de façon désagréable ?* ».

Différence entre Esprit Instable et Esprit Obstrué dans le cadre de l'anxiété

La différence entre l'anxiété et l'attaque de panique est une bonne illustration de la différence qui existe entre l'Esprit Instable et l'Esprit Obstrué. Dans l'anxiété, l'Esprit de la personne est perturbé soit par une pathologie de type Plénitude (comme la Chaleur du Cœur), soit par une pathologie de type Vide (comme le vide de Sang du Cœur). La personne est anxieuse et agitée, mais l'Esprit n'est pas obstrué et la lucidité n'est pas affectée. Dans les troubles obsessionnels compulsifs, l'Esprit est aussi obstrué.

Lorsque l'Esprit est obstrué, il y a une certaine perte de lucidité et de rationalité, comme on peut le voir lorsque, au cours d'une crise de panique grave, la personne a une peur irrationnelle de la mort. Les principaux facteurs pathogènes qui obstruent l'Esprit sont les Glaires et les stases de Sang. Une stagnation de Qi grave peut aussi entraîner une légère obstruction de l'Esprit.

On peut donc dire que dans le tableau de « Peur et palpitations » *(Jing Ji)*, l'Esprit est instable alors que dans les attaques de panique graves, qui correspondent généralement plus au tableau de « Battements forts dus à la Panique » *(Zheng Chong)*, l'Esprit est instable mais aussi légèrement obstrué.

ÉTIOLOGIE

Le principal facteur étiologique de l'anxiété est évidemment la tension émotionnelle. Toutefois, d'autres facteurs rentrent aussi en jeu, comme la constitution et les habitudes alimentaires, qui jouent un rôle important.

La tension émotionnelle

« L'anxiété » est un terme général qui traduit un état chronique de peur et de malaise. Cela ne veut toutefois pas dire que seule la peur, de toutes les émotions, soit la seule à entraîner de l'anxiété. Un état chronique d'anxiété peut provenir de nombreuses émotions, et plus particulièrement de l'inquiétude, de la peur, de l'excès de joie, d'un choc émotionnel, du sentiment de culpabilité, de la honte ou de l'excès de réflexion.

N'importe laquelle des émotions évoquées ci-dessus peut engendrer, à l'origine, une stagnation de Qi. Au bout d'un certain temps, le Qi qui stagne va engendrer de la Chaleur qui, avec le temps, va léser le Sang et le Yin et produire un vide de Sang et/ou de Yin. La Chaleur peut alors agiter l'Esprit et provoquer de l'anxiété. D'un autre côté, le vide de Sang et de Yin prive l'Esprit de résidence, ce qui engendre aussi de l'anxiété (Fig. 17.3).

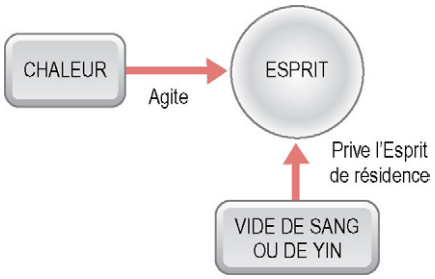


Figure 17.3 Conséquence de la tension émotionnelle.

La stagnation de Qi et le vide de Qi qui découlent de la tension émotionnelle peuvent aussi conduire à la formation de Glaires qui vont pouvoir obstruer l'Esprit et donc provoquer une anxiété plus intense ou des crises de panique.

Le chapitre 39 des *Questions simples* dit : *« Lorsque le choc émotionnel affecte le Cœur, il prive celui-ci de résidence, l'Esprit n'a plus d'endroit auquel retourner, les pensées sont incessantes [c'est-à-dire l'anxiété] et le Qi devient chaotique »*[13].

La constitution

L'expérience m'a montré que la tendance constitutionnelle était un facteur étiologique important et fréquent dans l'anxiété chronique. Certaines personnes ont tout simplement une tendance constitutionnelle à l'inquiétude et à l'anxiété, sans raison extérieure apparente. J'ai aussi remarqué qu'il y avait souvent une transmission familiale en traitant divers membres, parfois plusieurs générations de la même famille.

Une fissure de type Cœur sur la langue est un signe important qui montre une tendance constitutionnelle à la tension émotionnelle et à l'anxiété (voir Fig. 11.6).

Selon le National Institute of Mental Health, le risque de souffrir de crises de paniques serait héréditaire[14], ce qui confirme l'importance de la constitution dans l'étiologie de l'anxiété chronique et du trouble panique.

Une mauvaise alimentation

Une alimentation irrégulière peut engendrer un vide de Qi et de Yin de l'Estomac ; à la longue, celui-ci peut affecter le Cœur et entraîner un vide de Yin du Cœur et de l'anxiété.

Une alimentation irrégulière et une consommation excessive d'aliments générant de l'Humidité peuvent entraîner la formation de Glaires. Celles-ci vont obstruer l'Esprit et aggraver l'anxiété et le trouble panique.

Une perte de sang

Une lourde perte de sang, comme on peut en voir au cours d'un accouchement, peut engendrer un vide de Sang. Le Cœur gouverne le Sang et cette situation peut donc entraîner un vide de Sang du Cœur et de l'anxiété.

Le surmenage

Le surmenage, au sens de travailler de longues heures sans repos adéquat, et ce pendant de nombreuses années, épuise le Yin du Rein. Un vide de Yin du Rein va éventuellement affecter le Cœur et engendrer de l'anxiété chronique. Un vide de Yin du Rein peut aussi provoquer directement une anxiété chronique, sans affecter le Cœur.

RÉSUMÉ

Étiologie

- Tension émotionnelle
- Constitution
- Mauvaise alimentation
- Perte de sang
- Surmenage

PATHOLOGIE ET PRINCIPES DE TRAITEMENT

Dans les livres chinois, la pathologie des tableaux de « Peur et palpitations » *(Jing Ji)* et de « Battements forts dus à la Panique » *(Zheng Chong)*, est toujours liée au Cœur en premier, et au Foie et au Rein en second. Ces deux pathologies sont essentiellement associées au Cœur car elles nourrissent une étroite relation avec le symptôme de « palpitations ». En fait, tous les livres chinois modernes incluent les tableaux de « Peur et palpitations » *(Jing Ji)* et de « Battements forts dus à la Panique » *(Zheng Chong)* dans la pathologie des « Palpitations » *(Xin Ji)*.

Étrangement, bien que le trait essentiel de l'anxiété soit l'inquiétude, les livres chinois n'évoquent aucun tableau pathologique du Poumon en liaison avec ces deux maladies. J'ai donc ajouté les tableaux pathologiques du Poumon, comme me l'a dicté mon expérience clinique.

Les ouvrages chinois attribuent la pathologie de l'anxiété essentiellement aux tableaux pathologiques du Cœur, à savoir n'importe quel tableau de Vide du Cœur (vide de Qi, de Yang, de Sang et de Yin), de même qu'à des tableaux de Plénitude, comme la Chaleur du Cœur ou les stases de Sang du Cœur.

D'après moi, outre le Cœur, le Poumon et le Rein sont également très impliqués dans la pathologie de l'anxiété ; le Poumon parce qu'il est affecté par l'inquiétude, et le Rein parce qu'il est touché par la peur.

Zhu Dan Xi recommande d'éliminer les Glaires en cas de « Peur et palpitations » *(Jing Ji)* et de transformer l'Eau en cas de « Battements forts dus à la Panique ».

Zhang Jing Yue dit, dans *Le livre complet de Jing Yue (Jing Yue Quan Shu*, 1624) :

En cas de Peur et de Palpitations, le Cœur, la Rate, le Foie et le Rein sont impliqués. Le Yang est en relation avec le Yin, et le Cœur est en relation avec le Rein. [Dans cette maladie], *la partie supérieure du corps est agitée car elle ne peut plus se relier à la partie inférieure ; le Qi du Cœur souffre de vide et ne peut plus se relier avec l'Essence* [du Rein]. *En cas de Peur et de Palpitations, les principes de traitement indispensables sont de nourrir le Cœur et l'Esprit (Shen), d'aider le Foie et la Vésicule Biliaire, et de tonifier le Qi Originel*[15].

Cette citation de Zhang Jing Yue est intéressante parce qu'elle confirme ce que mon expérience clinique m'a appris, c'est-à-dire que la peur fait souvent monter le Qi (plutôt que de le faire descendre). En fait, dans le texte ci-dessus, Zhang Jing Yue dit que dans le tableau de « Peur et palpitations », il y a une agitation en haut et un manque de connexion entre le Cœur et le Rein, accompagnés d'une montée du Qi.

La frayeur fait monter le Qi et il est alors nécessaire de le faire descendre grâce à des substances qui s'enfoncent, comme Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* ou Zhen Zhu Mu *Concha Margatiriferae usta*. Comme le Feu assèche le Sang, il est aussi nécessaire de nourrir le Yin, d'éliminer la Chaleur du Cœur et de nourrir le Sang. La frayeur prive aussi l'Esprit de sa résidence, au Cœur ; les liquides se transforment en Glaires qui pénètrent dans l'espace resté vacant, de sorte l'Esprit ne peut plus retourner à son logis. C'est pourquoi il faut éliminer les Glaires avec des préparations comme Shi Wei Wen Dan Tang *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*[16].

Wang Qing Ren (à la fin de la dynastie des Qing) estimait que la principale cause de l'anxiété était les stases de Sang. Il pensait que nourrir le Sang et calmer l'Esprit ne donnait pas de bons résultats pour traiter l'anxiété, et il recommandait d'administrer sa propre

préparation, Xue Fu Zhu Yu Tang *Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang*, afin de redonner de la vigueur au Sang et d'éliminer les stases[17].

Lin Pei Qi (à la fin de la dynastie des Qing) pensait que dans le tableau de « Peur et palpitations » provoqué par la frayeur, l'Esprit était chaotique et qu'il fallait le tonifier et le nourrir grâce à une préparation comme Da Bu Yin Jian *Grande décoction pour tonifier le Yin Qi*. En cas de vide de Yin, il préconisait Zuo Gui Yin *Décoction qui restaure le* [Rein] *gauche* et en cas de vide de Yang You Gui Yin *Décoction qui restaure le* [Rein] *droit*[18].

L'expérience m'a montré qu'indépendamment des tableaux impliqués, en cas d'anxiété chronique, il y avait toujours un manque de communication entre le Cœur et le Rein. En physiologie, le Qi du Cœur et le Qi du Rein communiquent entre eux, le Qi du Cœur descendant au Rein et le Qi du Rein montant au Cœur. L'anxiété chronique fait monter le Qi au Cœur, où il se « bloque ». Le Qi du Cœur ne peut plus descendre au Rein et le Rein ne peut plus l'enraciner (Fig. 17.4).

En dehors de ces tableaux pathologiques dans lesquels on trouve de l'anxiété, il est utile de faire la différence entre la pathologie de l'anxiété et ses symptômes dans le cadre des Organes Internes. Cette approche est également plus pertinente pour le traitement de l'anxiété par acupuncture.

D'après moi, les principaux organes impliqués dans l'anxiété sont le Cœur, le Poumon, le Foie et le Rein. Les symptômes et les caractéristiques de l'anxiété en fonction de chaque organe sont détaillés ci-dessous.

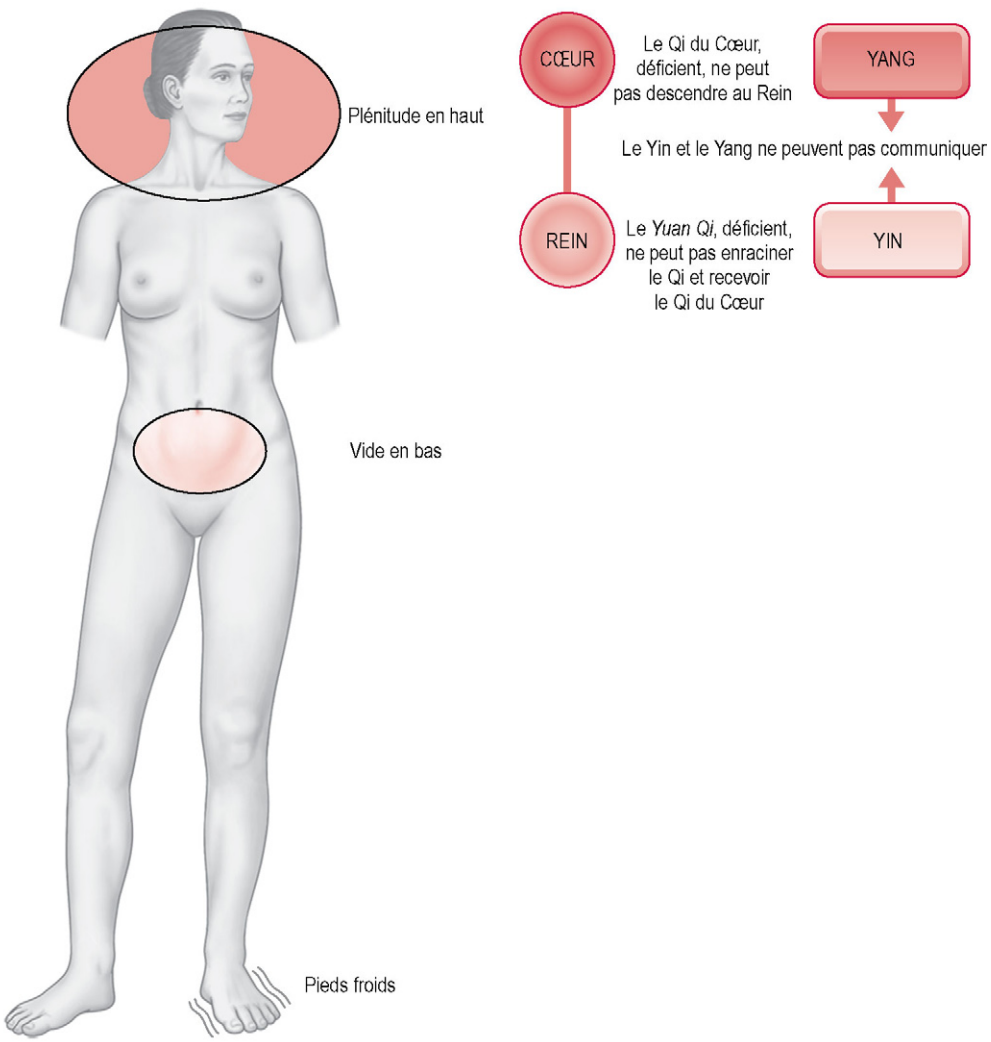


Figure 17.4 Absence de communication entre le Cœur et le Rein en cas d'anxiété chronique.

Cœur

Les palpitations sont un symptôme capital dans les tableaux pathologiques du Cœur (voir ci-dessus) ; s'il y a des palpitations, il y a un tableau pathologique du Cœur.

Le patient qui souffre d'une anxiété provoquée par un déséquilibre du Cœur va présenter des palpitations et l'anxiété va essentiellement être ressentie au niveau de la poitrine, sous forme d'une sensation de constriction, de gêne ou d'oppression dans la poitrine. Dans les pathologies de type Plénitude, on peut avoir une sensation de constriction alors que dans les pathologies de type Vide, la personne a l'impression que son cœur est « suspendu ».

Le patient qui souffre d'une anxiété provoquée par un déséquilibre du Cœur semble énervé et parfois « hanté ». Il est agité et nerveux et a tendance à avoir des mouvements rapides (Fig. 17.5).

On note de l'insomnie et d'autres symptômes, en fonction du type Plénitude ou Vide de la pathologie. Le vide de Sang du Cœur est plus courant chez la femme qui, en plus d'être anxieuse, est aussi triste et sujette aux pleurs.

Poumon

Le Poumon est affecté par la tristesse et le chagrin, généralement consécutifs à une perte. Le patient est donc triste et enclin à pleurer. Les soupirs sont aussi un symptôme caractéristique des tableaux psychiques et émotionnels du Poumon. La personne est souvent pâle et parle d'une voix faible (Fig. 17.6).

Figure 17.5 Anxiété de type Cœur.

Figure 17.6 Anxiété de type Poumon.

La tristesse et le chagrin épuisent le Qi et entraînent donc un vide de Qi, surtout du Poumon et du Cœur, ce qui rend le pouls Faible et Vide. Mais au bout d'un certain temps, le vide de Qi dans la poitrine va aussi provoquer une certaine stagnation de Qi dans la poitrine qui va affecter le Cœur et le Poumon. Le pouls du Poumon peut alors être très légèrement Serré. Lorsque le Poumon est touché par une stagnation de Qi, une anxiété légère peut faire suite à la tristesse (Fig. 17.7).

L'anxiété du Poumon est souvent en relation avec les choses spirituelles, le sens de la vie et la souffrance existentielle.

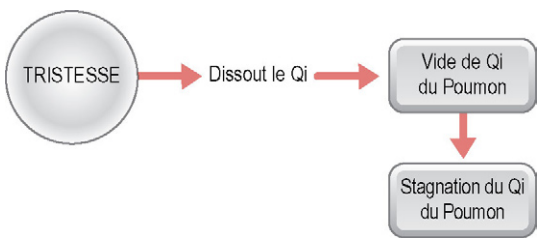


Figure 17.7 Vide de Qi du Poumon et stagnation du Qi du Poumon.

Figure 17.8 Anxiété de type Rein.

Rein

L'émotion liée au Rein est la peur ; cette émotion, avec l'inquiétude, est celle qui est la plus proche de l'anxiété. Le patient semble accablé et apeuré, le regard presque paniqué. Il a parfois un teint sombre et il craint toujours le pire, quelle que soit la situation (Fig. 17.8).

La peur de type Rein a quelque chose de « sombre » et son anxiété est différente de celle liée aux autres organes. L'anxiété de type Rein se manifeste surtout dans les situations de la vie quotidienne ; la personne est profondément pessimiste et l'anxiété découle de ce pessimisme. L'anxiété liée au Rein est souvent due à un sentiment de culpabilité.

Bien qu'on dise que la peur fait descendre le Qi, l'expérience m'a montré que la peur et l'anxiété chroniques du Rein faisaient monter le Qi à la tête, de sorte que la personne éprouve une sensation de chaleur du visage, de légères sensations vertigineuses et de l'anxiété.

Mon expérience clinique m'a montré que le Rein est aussi affecté par le sentiment de culpabilité, qui peut provoquer un effondrement ou une stagnation du Qi du Rein. Dans les deux cas, la personne est anxieuse et constamment hantée par son sentiment de culpabilité.

Rate

L'émotion liée à la Rate est l'excès de réflexion, qui est proche de l'inquiétude. L'excès de réflexion se rencontre chez des gens dont les pensées « tournent en rond » ou qui se livrent à des « débats mentaux » ; dans les cas graves, l'excès de réflexion peut devenir obsessionnel. Dans les cas chroniques, l'excès de réflexion peut engendrer de l'anxiété car la personne est constamment anxieuse par rapport à ses propres débats mentaux (Fig. 17.9).

Figure 17.9 Anxiété de type Rate.

L'anxiété liée à la Rate peut relever de problème de nutrition de la Terre, comme le fait d'être une mère trop protectrice vis-à-vis de ses enfants, d'ignorer ses propres besoins au profit des besoins des autres, ou de manquer d'affection maternelle.

Foie

L'anxiété liée au Foie est proche de l'inquiétude. Les personnes de type Bois ont tendance à s'inquiéter facilement ; elles sont souvent tendues et parfois perfectionnistes. Leur anxiété découle des fortes exigences qu'elles s'imposent et elle est donc en relation avec le sentiment de ne pas arriver à atteindre les buts fixés (Fig. 17.10).

Le Foie abrite l'Âme Éthérée, qui est responsable de nos idées, de nos plans, de nos projets, de nos rêves et de notre vision de la vie. L'anxiété liée au Foie est donc aussi en relation avec un sentiment d'insatisfaction par rapport à ce que l'on a réalisé.

Figure 17.10 Anxiété de type Foie.

RÉSUMÉ

Pathologie et principes de traitement

La pathologie des tableaux de « Peur et palpitations » *(Jing Ji)* et de « Battements forts dus à la Panique » *(Zheng Chong)*, est toujours liée au Cœur en premier, et au Foie et au Rein en second.

TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ PAR L'ACUPUNCTURE

Points distaux en fonction des méridiens

Je vais présenter les points distaux en fonction des méridiens en commençant par les Organes Yin.

Cœur

C-7 Shenmen

C-7 est le point principal du méridien du Cœur pour calmer l'Esprit et soulager l'anxiété. Il est efficace à la fois dans les pathologies de type Plénitude et dans les pathologies de type Vide, mais personnellement, je l'utilise plutôt dans les pathologies de type Vide, lorsque l'anxiété provient d'un vide de Sang du Cœur ou d'un vide de Yin du Cœur.

C-7 forme une bonne association avec RM-15 Jiuwei.

C-8 Shaofu

C-8 calme l'Esprit et soulage l'anxiété essentiellement dans les tableaux de type Plénitude comme le Feu du Cœur.

Foie

F-3 Taichong

F-3 est le principal point du méridien du Foie pour calmer l'Esprit et apaiser l'Âme Éthérée. Il forme une bonne association avec GI-4 Hegu pour calmer l'Esprit.

On l'associe aussi avec succès à VB-13 Benshen pour calmer l'Esprit et apaiser l'Âme Éthérée.

Rate

Rte-6 Sanyinjiao

Rte-6 est le principal point du méridien de la Rate pour calmer l'Esprit. Il particulièrement recommandé lorsque la personne souffre d'inquiétude et d'excès de réflexion. Il favorise aussi le sommeil et il forme une bonne association avec C-7 Shenmen.

Poumon

P-7 Lieque

P-7 calme l'Esprit, surtout lorsque la personne est affectée par la tristesse, l'inquiétude et le chagrin. P-7 a un mouvement « centrifuge », de sorte qu'il permet aux émotions réprimées ou non reconnues de remonter à la surface.

Rein

Rn-4 Dazhong

J'utilise Rn-4 pour nourrir le Rein et soulager l'anxiété qui découle d'un déséquilibre du Rein.

Rn-9 Zhubin

Rn-9 calme l'Esprit et soulage l'anxiété, surtout chez les femmes qui présentent un vide du Rein et du Sang. J'associe souvent ce point aux points d'ouverture du Vaisseau Yin de Liaison, MC-6 Neiguan et Rte-4 Gongsun.

Maître du Cœur

MC-6 Neiguan

MC-6 calme l'Esprit et soulage l'anxiété. Je l'utilise plus particulièrement lorsque l'anxiété survient sur fond de stagnation de Qi (stagnation du Qi du Foie, du Cœur ou du Poumon) ou de vide de Sang du Cœur.

MC-7 Daling

MC-7 calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et soulage l'anxiété surtout dans les pathologies de type Plénitude, comme le Feu du Cœur ou le Feu du Foie.

Gros Intestin

GI-4 Hegu

GI-4 a une très forte action calmante, qu'il soit associé ou non à F-3 Taichong. Il régule la montée et la descente du Qi vers la tête et à partir de la tête, et il contrôle ainsi le Qi dans la tête lorsque la personne est anxieuse.

Estomac

E-40 Fenglong

E-40 a une forte capacité à calmer l'Esprit et soulager l'anxiété. Il a une action spécifique sur la poitrine et il est donc recommandé lorsque l'anxiété est en liaison avec le Cœur et/ou le Poumon, et s'accompagne d'une sensation de constriction ou d'oppression dans la poitrine.

Points de la tête

Pour calmer l'Esprit et soulager l'anxiété, il est important d'associer des points distaux et des points de la tête. Les principaux points de la tête que j'utilise pour soigner l'anxiété figurent ci-dessous.

DM-24 Shenting

Les indications traditionnelles de DM-24 comportent les troubles maniaco-dépressifs, la dépression, l'anxiété, la mauvaise mémoire et l'insomnie.

L'aspect le plus important de l'action énergétique de DM-24 est le mouvement de descente qu'il imprime ; il fait descendre le Qi et soumet le Yang rebelle. C'est un point très important et très puissant pour calmer l'Esprit. On l'associe souvent à VB-13 Benshen en cas d'anxiété et de peurs graves sur fond de tableau pathologique du Foie.

Pour calmer l'Esprit et nourrir le Cœur en cas de troubles psycho-émotionnels survenant sur fond de Vide, j'associe souvent DM-24 à RM-15.

Une caractéristique importante de ce point qui en fait un point particulièrement utile est qu'il peut à la fois calmer et stimuler l'Esprit. C'est pourquoi on peut l'utiliser non seulement pour traiter l'anxiété mais également en cas de dépression et de tristesse. Il sert aussi en psychiatrie pour traiter la schizophrénie et le dédoublement de personnalité[19].

Le nom de ce point (« Cour de l'Esprit ») renvoie à sa forte influence sur l'Esprit et le Psychisme. Traditionnellement, la cour est considérée comme un endroit très important car c'est elle qui donne au visiteur la première impression qu'il a de la demeure ; c'est l'entrée de la maison. On peut donc dire que ce point est « l'entrée » de l'Esprit et du Psychisme, et le fait qu'il porte le nom de « cour » met l'accent sur son importance.

VB-13 Benshen

VB-13 calme l'Esprit *(Shen)* et soumet le Yang du Foie. Il calme aussi le Vent, élimine les Glaires, rassemble l'Essence *(Jing)* au niveau de la tête et éclaircit le cerveau. Ses indications classiques comprennent la conduite maniaque et la frayeur.

VB-13 est un point très important pour traiter les troubles psychiques et émotionnels, de même que l'anxiété. Il est très fréquemment utilisé en psychiatrie, associé à C-5 Tongli et VB-38 Yangfu[20] pour soigner la schizophrénie et le dédoublement de personnalité. Il est également indiqué lorsque la personne présente des sentiments de jalousie et de suspicion persistants et irrationnels.

Outre ces caractéristiques mentales, VB-13 a un puissant effet pour calmer l'Esprit et soulager l'anxiété qui découle d'une inquiétude et d'idées fixes permanentes. Cet effet est renforcé lorsqu'on l'associe à DM-24 Shenting.

Ses profonds effets sur le mental et les émotions viennent aussi de ce qu'il « rassemble » l'Essence au niveau de la tête. L'Essence du Rein est la racine du Ciel Antérieur et le fondement de notre vie psychique et émotionnelle. Une Essence forte est la base indispensable à un Esprit *(Shen)* clair et à une vie émotionnelle équilibrée. Telle est la signification du nom de ce point, « Racine de l'Esprit », qui traduit le fait qu'il rassemble l'Essence, qui est la racine de l'Esprit *(Shen)*.

L'Essence du Rein est la source de la Moelle qui remplit le Cerveau (appelé la Mer de la Moelle) ; VB-13 est un point où l'Essence et la Moelle se « rassemblent ». Le *Grand dictionnaire d'Acupuncture* dit que ce point *« fait retourner l'Esprit [Shen] à sa racine »*[21].

La racine de l'Esprit est l'Essence, donc ce point « rassemble » l'Essence au Cerveau et ainsi, il calme l'Esprit et soulage l'anxiété. Lorsqu'on l'associe à d'autres points pour nourrir l'Essence (comme RM-4 Guanyuan), VB-13 attire l'Essence à la tête avec, pour effet, de calmer l'Esprit et de renforcer la clarté de l'esprit, la mémoire et la volonté. Le lien qui unit VB-13

et l'Essence est confirmé par *An Enquiry into Chinese Acupuncture*, qui cite, parmi les indications de ce point, *« les saignements menstruels excessifs, l'impuissance et les émissions involontaires de sperme »*[22].

Enfin, VB-13 élimine les Glaires dans le cadre des troubles mentaux et émotionnels ou de l'épilepsie, autrement dit, il ouvre les orifices de l'Esprit lorsque ceux-ci sont obstrués par les Glaires. *Explication des points d'acupuncture* dit : *« Les indications de VB-13 montrent qu'il élimine du Shao Yang les trois facteurs pathogènes que sont le Vent, le Feu et les Glaires, auquel cas il faut le disperser »*[23].

DM-19 Houding

DM-19 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications classiques comprennent la conduite maniaque, l'anxiété, l'agitation mentale et l'insomnie.

DM-19 a un puissant effet calmant sur l'Esprit et on l'utilise fréquemment en cas d'anxiété grave, surtout en association avec RM-15 Jiuwei.

RÉSUMÉ

Traitement de l'anxiété par l'acupuncture

Points distaux en fonction des méridiens

Cœur
- C-7 Shenmen
- C-8 Shaofu

Foie
- F-3 Taichong

Rate
- Rte-6 Sanyinjiao

Poumon
- P-7 Lieque

Rein
- Rn-4 Dazhong
- Rn-9 Zhubin

Maître du Cœur
- MC-6 Neiguan
- MC-7 Daling

Gros Intestin
- GI-4 Hegu

Estomac
- E-40 Fenglong

Points de la tête
- DM-24 Shenting
- VB-13 Benshen
- DM-19 Houding

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, timidité, tendance à être facilement effrayé, manque d'affirmation de soi, découragement facile, impossibilité de rester assis ou couché, insomnie, réveil matinal (Fig. 17.11).

Langue : Pâle.

Pouls : Faible.

Profil mental et émotionnel du patient

Cette personne est timide, effacée et manque de dynamisme. Elle se décourage facilement et a du mal à prendre des décisions. L'angoisse est modérée.

Principe de traitement

Tonifier le Cœur et la Vésicule Biliaire, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-14 Juque, VB-40 Qiuxu, E-36 Zusanli.

On pique tous ces points en tonification. On peut appliquer des moxas si la langue est Pâle.

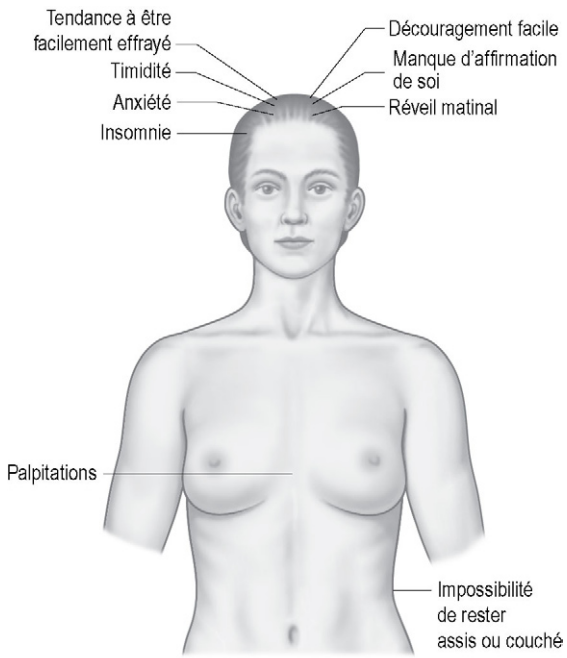


Figure 17.11 Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire.

Explication

- C-7, C-5, V-15 et RM-14 tonifient le Cœur et calment l'Esprit.
- VB-40 tonifie la Vésicule Biliaire. J'utilise plus particulièrement ce point pour stimuler l'aspect psychique de la Vésicule Biliaire, c'est-à-dire le courage et l'affirmation de soi.
- E-36 sert à tonifier le Cœur.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **AN SHEN DING ZHI WAN**
Variante de la *Pilule pour calmer l'Esprit et raffermir la Volonté*

Explication

La préparation d'origine tonifie le Cœur et calme l'Esprit. On l'a modifiée en ajoutant des substances qui s'enfoncent et calment l'Esprit. Il faut signaler que l'utilisation de minéraux dans les préparations de phytothérapie n'est pas permise dans tous les pays.

Préparation

Variante de **PING BU ZHEN XIN DAN**
Variante de la *Pilule pour calmer et tonifier le Cœur*

Explication

Cette préparation diffère de la précédente en ce qu'elle fournit une tonification plus générale du Cœur car elle tonifie et nourrit le Sang.

Préparation

Variante de **WU WEI ZI TANG**
Variante de la *Décoction de schisandra*

Explication

Cette préparation tonifie le Cœur et calme l'Esprit, et surtout nourrit le Yin.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-14 Juque, VB-40 Qiuxu, E-36 Zusanli. On pique tous ces points en tonification. On peut appliquer des moxas si la langue est Pâle.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **AN SHEN DING ZHI WAN**
Variante de la *Pilule pour calmer l'Esprit et raffermir la Volonté*

Préparation

Variante de **PING BU ZHEN XIN DAN**
Variante de la *Pilule pour calmer et tonifier le Cœur*

Préparation

Variante de **WU WEI ZI TANG**
Variante de la *Décoction de schisandra*

Vide de Sang du Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, sensations vertigineuses, face pâle, insomnie, mauvaise mémoire, fatigue (Fig. 17.12).

Langue : Pâle et Mince.
Pouls : Rugueux ou Fin.

Profil mental et émotionnel du patient

Cette personne est plus vraisemblablement une femme qui est pâle, déprimée et anxieuse. L'anxiété est légère et s'aggrave en soirée ; elle peut aussi empirer pendant les régles.

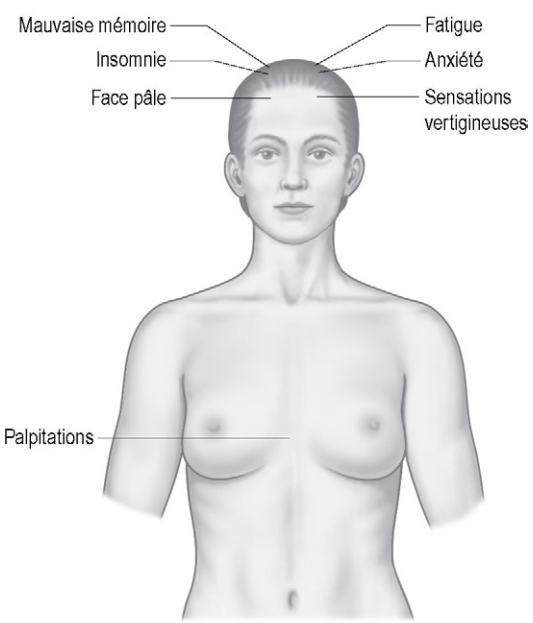


Figure 17.12 Vide de Sang du Cœur.

Principe de traitement

Nourrir le Sang du Cœur, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, RM-14 Juque, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique tous ces points en tonification. On peut utiliser des moxas.

Explication

- C-7 et RM-14 nourrissent le Sang du Cœur et calment l'Esprit.
- E-36 et Rte-6 servent à nourrir le Sang de façon générale.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Explication

La préparation d'origine nourrit le Qi et le Sang du Cœur, de la Rate et du Foie, et elle calme l'Esprit. On l'a légèrement modifiée en enlevant Mu Xiang *Radix Auklandiae* et en ajoutant Bai Zi Ren *Semen Platycladi*.

RÉSUMÉ

Vide de Sang du Cœur
Points
C-7 Shenmen, RM-14 Juque, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao. On pique tous ces points en tonification. On peut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur Vide

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété qui s'aggrave en soirée, agitation mentale, insomnie, transpirations nocturnes, sensation de chaleur en soirée, chaleur des cinq cœurs, sensations vertigineuses, acouphènes (Fig. 17.13).

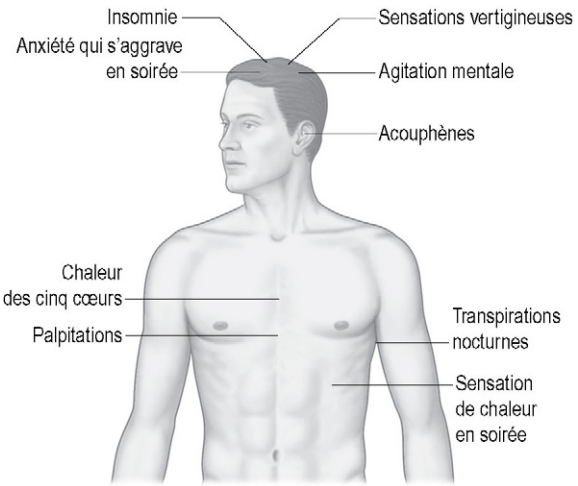


Figure 17.13 Vide de Yin du Rein et du Cœur.

Langue : Rouge sans enduit.
Pouls : Flottant et Vide, et Rapide.

Profil psychique et émotionnel du patient

Cette personne est généralement d'âge moyen. L'anxiété est prononcée et elle est plutôt ressentie en soirée. Chez les femmes, ce type d'anxiété est particulièrement aggravé par la survenue de la ménopause. On note une agitation et une nervosité caractéristiques.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Cœur et du Rein, éliminer la Chaleur Vide, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, RM-14 Juque, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, C-6 Yinxi, Rn-7 Fuliu.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- C-7 et RM-14 nourrissent le Yin du Cœur.
- Rn-3, RM-4 et Rte-6 nourrissent le Yin du Rein.
- C-6 élimine la Chaleur Vide ; associé à Rn-7, il traite les transpirations nocturnes.

Traitement par les plantes

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Cœur et du Rein, élimine la Chaleur Vide et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur Vide

Points

C-7 Shenmen, RM-14 Juque, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, C-6 Yinxi, Rn-7 Fuliu. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN

Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Vide de Yang du Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, face pâle, sensation de froid, mains froides, léger essoufflement, gêne dans la poitrine (Fig. 17.14).

Profil psychique et émotionnel du patient

Cette personne est anxieuse mais aussi déprimée et apathique. Toute chose lui demande un effort et elle parle avec difficulté.

Principe de traitement

Tonifier le Yang du Cœur, calmer l'Esprit.

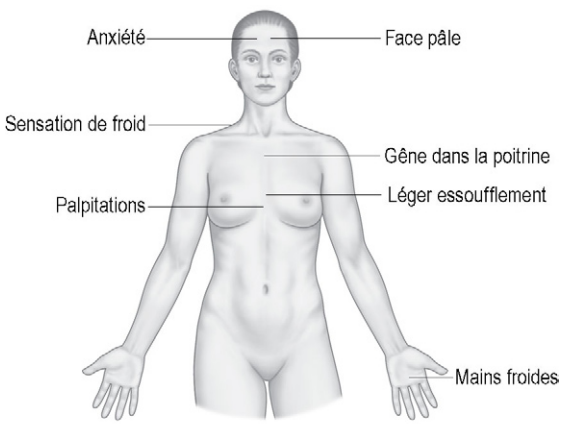


Figure 17.14 Vide de Yang du Cœur.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, V-15 Xinshu, DM-14 Dazhui, RM-6 Qihai, E-36 Zusanli.

On pique tous ces points en tonification. Moxas possibles.

Explication

- C-5, V-15 et DM-14 tonifient le Yang du Cœur et calment l'Esprit.
- RM-6 et E-36, avec des moxas, tonifient le Yang en général.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG**

Variante de la *Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon et de coquille d'huître*

Explication

Cette préparation tonifie le Yang du Cœur et calme l'Esprit. Elle arrête aussi les transpirations dues à un vide de Yang du Cœur.

Préparation

YANG XIN TANG (I) ou **(II)**

Décoction qui nourrit le Cœur

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur et calme l'Esprit. Son effet calmant est bien plus fort que celui de la préparation précédente. On peut utiliser la préparation (I) ou (II), mais si le vide de Yang est prononcé, je préfère utiliser la préparation (I).

RÉSUMÉ

Vide de Yang du Cœur

Points

C-5 Tongli, V-15 Xinshu, DM-14 Dazhui, RM-6 Qihai, E-36 Zusanli. On pique tous ces points en tonification. Moxas possibles.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG**

Variante de la *Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon et de coquille d'huître*

Préparation
YANG XIN TANG (I) ou (II)
Décoction qui nourrit le Cœur

Vide de Qi du Poumon et du Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, timidité, tendance à être facilement effrayé, tristesse, tendance aux pleurs, voix faible, léger essoufflement, propension à attraper des rhumes (Fig. 17.15).

Langue : Pâle.

Pouls : Faible aux deux positions Pouce.

Profil psychique et émotionnel du patient

Cette personne est anxieuse mais également triste, souvent en proie à un chagrin consécutif à une perte. Elle a tendance à être pâle et à parler d'une voix faible. L'anxiété se manifeste au niveau de la poitrine.

Principe de traitement

Tonifier le Qi du Cœur et le Qi du Poumon, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, C-7 Shenmen, V-15 Xinshu, RM-14 Juque, P-9 Taiyuan, P-7 Lieque, V-13 Feishu, DM-12 Shenzhu, RM-12 Zhongwan, RM-6 Qihai, E-36 Zusanli.

On pique tous ces points en tonification.

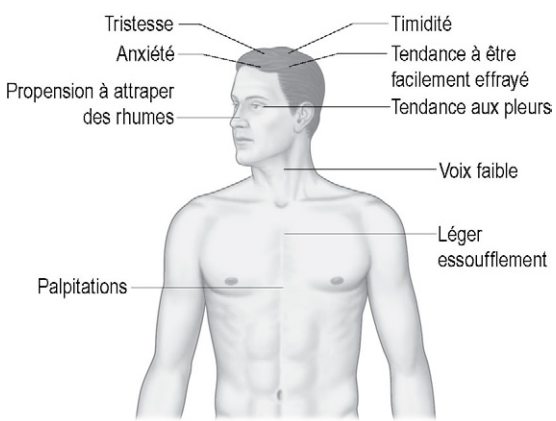


Figure 17.15 Vide de Qi du Poumon et du Cœur.

Explication

- C-5, C-7, V-15 et RM-14 tonifient le Cœur et calment l'Esprit.
- P-9, P-7, V-13 et DM-12 tonifient le Qi du Poumon.
- RM-12, RM-6 et E-36 tonifient le Qi de façon générale.

Traitement par les plantes

Préparation

YANG XIN TANG (I)
Décoction qui nourrit le Cœur

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur et du Poumon, calme l'Esprit.

Préparation

Variante de **BU FEI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie le Poumon*

RÉSUMÉ

Vide de Qi du Poumon et du Cœur
Points
C-5 Tongli, C-7 Shenmen, V-15 Xinshu, RM-14 Juque, P-9 Taiyuan, P-7 Lieque, V-13 Feishu, DM-12 Shenzhu, RM-12 Zhongwan, RM-6 Qihai, E-36 Zusanli. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
YANG XIN TANG
Décoction qui nourrit le Cœur

Préparation
Variante de **BU FEI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie le Poumon*

Stagnation du Qi du Poumon et du Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, sensation de distension ou d'oppression dans la poitrine, dépression, légère sensation de boule dans la gorge, léger essoufflement, soupirs, tristesse, distension de la poitrine et de la partie supérieure de l'épigastre, lèvres légèrement pourpres, teint pâle (Fig. 17.16).

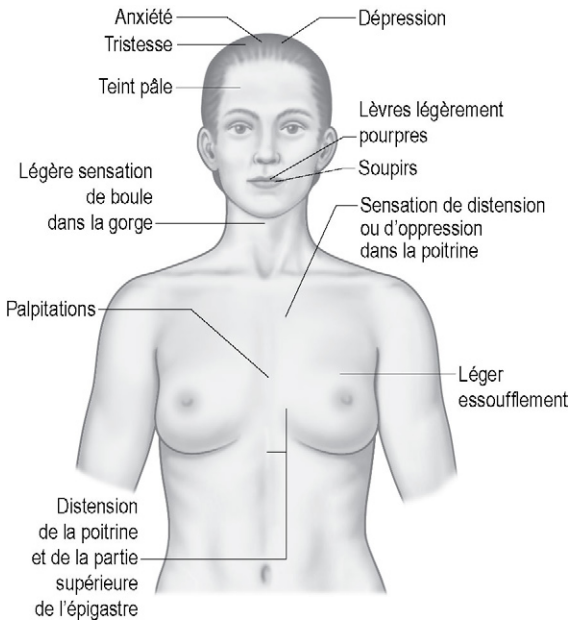


Figure 17.16 Stagnation du Qi du Poumon et du Cœur.

Langue : légèrement Pâle et Pourpre sur les bords dans la zone de la poitrine.

Pouls : Vide mais très légèrement Vaste aux deux positions Pouce.

Profil psychique et émotionnel du patient

Cette personne est anxieuse mais aussi inquiète et triste. Elle a tendance à être pâle et à parler d'une voix faible. L'anxiété se manifeste au niveau de la poitrine.

Principe de traitement

Faire circuler le Qi dans le Cœur et le Poumon, décontracter la poitrine, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong.

On pique tous ces points en harmonisation.

Explication

- C-5, C-7 et MC-6 font circuler le Qi du Cœur et calment l'Esprit.
- RM-15 et RM-17 décontractent la poitrine et calment l'Esprit.
- P-7 fait circuler le Qi du Poumon.
- E-40, en association avec P-7 et MC-6, décontracte la poitrine et calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

RÉSUMÉ

Stagnation du Qi du Poumon et du Cœur

Points

C-5 Tongli, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong. On pique tous ces points en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Vide de Yin du Poumon et du Cœur

Manifestations cliniques

Anxiété, toux sèche ou avec des crachats collants peu abondants, voix faible et rauque, bouche et gorge sèches, gorge irritée, palpitations, insomnie, sommeil perturbé par les rêves, mauvaise mémoire, tendance à sursauter facilement, agitation mentale, sentiment de malaise, bouche et gorge sèches dans l'après-midi ou en soirée, fatigue, absence d'envie de parler, corps mince ou poitrine mince, transpirations nocturnes (Fig. 17.17).

Langue : de couleur normale, sèche, sans enduit à l'avant (ou avec un enduit sans racine).

Pouls : Flottant et Vide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Poumon et du Cœur, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

P-9 Taiyuan, RM-17 Shanzhong, V-43 Gaohuangshu, V-13 Feishu, RM-4 Guanyuan, RM-12 Zhongwan, Rte-6 Sanyinjiao, C-7 Shenmen, RM-14 Juque, RM-15 Jiuwei.

On pique tous ces points en tonification.

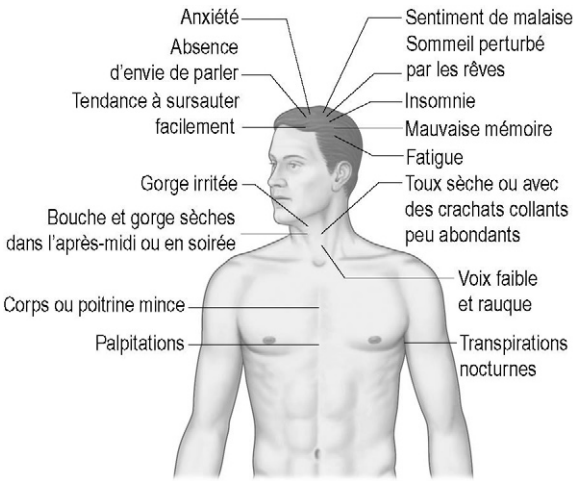


Figure 17.17 Vide de Yin du Poumon et du Cœur.

Explication

- P-9, RM-17, V-43 et V-13 nourrissent le Yin du Poumon.
- RM-4, RM-12 et Rte-6 nourrissent le Yin en général.
- C-7, RM-14 et RM-15 nourrissent le Yin du Cœur et calment l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **BAI HE GU JIN TANG**
Variante de la *Décoction de bulbe de lis pour protéger le Métal*

Explication

Cette variante de la préparation classique nourrit le Yin du Poumon et du Cœur, et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Poumon et du Cœur
Points
P-9 Taiyuan, RM-17 Shanzhong, V-43 Gaohuangshu, V-13 Feishu, RM-4 Guanyuan, RM-12 Zhongwan, Rte-6 Sanyinjiao, C-7 Shenmen, RM-14 Juque, RM-15 Jiuwei. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **BAI HE GU JIN TANG**
Variante de la *Décoction de bulbe de lis pour protéger le Métal*

Stases de Sang du Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, insomnie, agitation, mauvaise mémoire, douleur dans la poitrine (Fig. 17.18).

Langue : Pourpre sur les bords (zone de la poitrine).
Pouls : en Corde, Rugueux ou Ferme.

Profil psychique et émotionnel du patient

Cette personne est généralement d'âge moyen. L'anxiété est plutôt ressentie en soirée et souvent aussi au milieu de la nuit, lorsque la personne se réveille avec un sentiment de panique.

Principe de traitement

Redonner de la vigueur au Sang, éliminer les stases, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, MC-6 Neiguan, RM-14 Juque, RM-15 Jiuwei, F-3 Taichong, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique tous ces points en harmonisation.

Explication

- C-5, MC-6, RM-14 et RM-15 redonnent de la vigueur au Sang et calment l'Esprit.
- F-3 redonne de la vigueur au Sang de façon générale.
- Rte-6 redonne de la vigueur au Sang et calme l'Esprit.

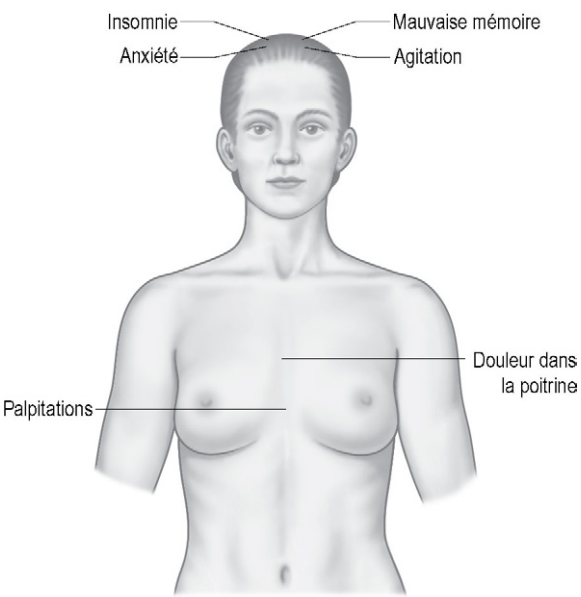


Figure 17.18 Stases de Sang du Cœur.

Traitement par les plantes

Préparation

TAO REN HONG HUA JIAN
Décoction de noyau de pêche et de carthame

Explication

Cette préparation redonne de la vigueur au Sang du Cœur et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Stases de Sang du Cœur

Points

C-5 Tongli, MC-6 Neiguan, RM-14 Juque, RM-15 Jiuwei, F-3 Taichong, Rte-6 Sanyinjiao. On pique tous ces points en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

TAO REN HONG HUA JIAN
Décoction de noyau de pêche et de carthame

Les Glaires-Chaleur agressent le Cœur

Manifestations cliniques

Palpitations, anxiété, insomnie, rêves abondants, sensation d'oppression dans la poitrine, crachats dans la gorge, conduite légèrement « maniaque » (Fig. 17.19).

Langue : Rouge, Gonflée, avec un enduit jaune et collant.

Pouls : Glissant et Rapide.

Profil psychique et émotionnel du patient

Dans ce cas là, l'anxiété est marquée, au point que la personne est agitée. Elle peut être hyperactive et légèrement désorganisée. Outre le fait que l'Esprit est instable, il peut être aussi obstrué.

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, éliminer la Chaleur du Cœur, calmer l'Esprit, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-5 Jianshi, C-8 Shaofu, RM-12 Zhongwan, E-40 Fenglong, E-8 Touwei, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting.

On pique tous ces points en harmonisation sauf RM-12, qu'il faut piquer en tonification.

Explication

- MC-5 et C-8 éliminent la Chaleur du Cœur et dissolvent les Glaires du Cœur.
- RM-12 et E-40 dissolvent les Glaires.
- E-8 élimine les Glaires de Cerveau.
- VB-13, RM-15 et DM-24 calment l'Esprit et dissolvent les Glaires de la tête.

Traitement par les plantes

Préparation

WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Explication

Cette préparation élimine la Chaleur du Cœur, dissout les Glaires et calme l'Esprit.

Préparation

GUI SHEN TANG
Décoction qui restaure l'Esprit

Explication

Cette préparation ouvre les orifices de l'Esprit, tonifie le Cœur, dissout les Glaires et calme l'Esprit. Sa capacité à éliminer la Chaleur n'est pas forte.

Il faut préciser que la préparation d'origine contenait Zi He Che *Placenta hominis* et Zhu Sha *Cinnabaris*, qu'il faut supprimer car elles sont désormais interdites.

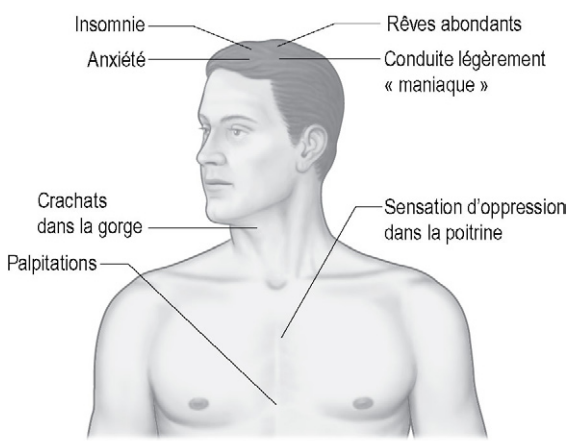


Figure 17.19 Les Glaires-Chaleur agressent le Cœur.

RÉSUMÉ

Les Glaires-Chaleur agressent le Cœur
Points
MC-5 Jianshi, C-8 Shaofu, RM-12 Zhongwan, E-40 Fenglong, E-8 Touwei, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting. On pique tous ces points en harmonisation sauf RM-12, qu'il faut piquer en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Préparation
GUI SHEN TANG
Décoction qui restaure l'Esprit

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 41, No. 2, 2000, p. 95.

Traitement du trouble anxieux généralisé grâce à une variante de Chai Hu Long Gu Mu Li Tang Décoction de buplèvre, d'os de dragon et de coquille d'huitre

[Sun Song, « The treatment of generalized anxiety disorder with a variation of Chai Hu Long Gu Mu Li Tang Bupleurum-Mastodi Ossis fossilia-Concha Ostreae decoction ».]

On a traité 72 cas de trouble anxieux généralisé grâce à une variante de Chai Hu Long Gu Mu Li Tang *Décoction de buplèvre, d'os de dragon et de coquille d'huitre.*

L'âge des patients se répartissait de la façon suivante :

- 16–20 ans : 2 cas
- 21–40 ans : 38 cas
- 41–60 ans : 24 cas
- plus de 60 ans : 8 cas

Il y avait 29 hommes et 43 femmes.
La préparation utilisée était la suivante :

- **Chai Hu** *Radix Bupleuri* 10 g
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 10 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
- **Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi cassiae* 10 g
- **Da Huang** *Radix et Rhizoma Rhei* 10 g
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia* 30 g
- **Mu Li** *Concha Ostreae* 30 g
- **Zhen Zhu Mu** *Concha Margatiriferae usta* 30 g
- **Fu Xiao Mai** *Fructus Tritici levis* 30 g
- **Da Zao** *Fructus Jujubae* 5 fruits
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 10 g
- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 10 g

Modifications

- En cas de Glaires, ajouter Dan Nan Xing Rhizoma Arisaematis preparatum et Zhu Ru Caulis Bambusae in Taeniam.
- En cas de Feu du Foie, ajouter Long Dan Cao Radix Gentianae et Shan Zhi Zi Fructus Gardeniae.
- En cas de Chaleur Vide due à un vide de Yin, enlever Gui Zhi Ramulus Cinnamomi cassiae et ajouter Zhi Mu Radix Anemarrhenae et Huang Bo Cortex Phellodendri.
- En cas de vide de Yin de l'Estomac et du Foie, enlever Gui Zhi Ramulus Cinnamomi cassiae et ajouter Bei Sha Shen Radix Glehniae et Mai Men Dong Radix Ophiopogonis.

Les résultats obtenus sont les suivants :

- *Guérison complète* : 48 cas (68,6%)
- *Forte amélioration* : 13 cas (18,05%)
- *Amélioration moyenne* : 7 cas (9,72%)
- *Aucun résultat* : 3 cas (4,17%)

ESSAIS CLINIQUES

Acupuncture

Effet de la technique de puncture de 3 points du Dr Jin sur les taux plasmiques des corticoïdes, de l'hormone corticotrophique et de la 5-HT des plaquettes chez des patients souffrant d'un trouble anxieux généralisé

[Effect of Jin-3-needling therapy on plasma corticosteroid, adrenocorticotropic hormone and platelet 5-HT levels in patients with generalized anxiety disorder

ZhongGuoZhongXiYiJieHeZaZhi中国中西医结合杂志 [Chinese Journal of Integrative Medicine] 2007 December, Vol. 13, Issue 4, pp. 264–268. Yuan Q, Li JN, Liu B, Wu ZF, Jin R.]

Objectif

Observer l'efficacité de la thérapie consistant à piquer 3 points en cas de trouble anxieux généralisé en l'évaluant grâce à l'échelle de l'impression clinique globale (CGI) et à la mesure des taux plasmiques des corticoïdes, de l'hormone corticotrophique et de la 5-hydroxy-tryptamine (5-HT) des plaquettes avant et après le traitement.

Méthodologie

On a réparti dans trois groupes 68 patients souffrant d'un trouble anxieux généralisé qui répondaient aux critères de sélection au moment de la consultation. Les 29 patients qui ont reçu un traitement occidental ont été principalement traités à la fluotéxine ou la paroxétine ; on a toutefois prescrit aussi de l'alprazolam aux cas les plus graves. Les 29 patients qui ont été traités par acupuncture ont eu des aiguilles sur les points Sishencong (quatre points d'acupuncture situés 1,5 *cun* en avant, en arrière à droite et à gauche de DM-20), Dingshenzhen (trois points hors méridiens autour de Yintang et de VB-14 Yangbai), MC-6 Neiguan, C-7 Shenmen et Rte-6 Sanyinjiao. Les 28 autres patients ont reçu un traitement associant les médicaments et l'acupuncture administrés dans les deux autres groupes. Le traitement a duré 6 semaines pour tous. On a évalué l'échelle de l'impression clinique globale (CGI), et la mesure des taux plasmiques des corticoïdes, de l'hormone corticotrophique et de la 5-hydroxy-tryptamine (5-HT) des plaquettes a été déterminée par chromatographie liquide à haute performance avec détection électrochimique.

Résultats

Les scores de l'indice de gravité du CGI et de l'indice général ne se sont pas montrés significativement différents dans les trois groupes, mais le plus fort indice d'efficacité a été constaté dans le groupe traité par acupuncture, puis dans celui du groupe bénéficiant du traitement combiné et le plus faible dans le groupe traité par médicaments. Les taux plasmiques d'ACTH et les taux de 5-HT des plaquettes se sont révélés significativement plus bas ($P < 0{,}05$) dans les trois groupes après le traitement mais ceux des corticoïdes n'ont pas montré de différence significative ($P > 0{,}05$).

Conclusion

Les résultats de l'indice d'efficacité du traitement par puncture de 3 points du Dr Jin en cas de trouble anxieux généralisé sont significativement plus forts que ceux du traitement conventionnel. De plus, associée à des médicaments, l'acupuncture peut prévenir efficacement les effets secondaires engendrés par la médication occidentale. L'action de régulation de l'acupuncture sur la 5-HT des plaquettes et le taux plasmique d'ACTH est probablement l'une des actions dues au traitement par puncture de 3 points du Dr Jin en cas de trouble anxieux généralisé.

L'acupuncture dans les troubles émotionnels faibles à modérés de la grossesse – étude prospective contrôlée quasi randomisée

[Acupuncture for mild to moderate emotional complaints in pregnancy – a prospective, quasi-randomized, controlled study

Acupuncture in Medicine 2007 September, Vol. 25, Issue 3, pp. 65–71. Bosco Guerreiro da Silva J.]

Objectif

Le but de cette étude est de décrire les effets de l'acupuncture dans des conditions de vie réelles pour traiter les troubles émotionnels de la grossesse.

Méthodologie

Cinquante et une femmes enceintes suivies de façon conventionnelle par leur généraliste et des sages-femmes ont été réparties au hasard dans un groupe d'étude et un groupe contrôle ne recevant aucun traitement. Les patientes de ces deux groupes (28 dans le groupe d'étude et 23 dans le groupe contrôle) présentaient des troubles émotionnels comme de l'anxiété, de la dépression et de l'irritabilité. La gravité des symptômes a été évaluée par une échelle numérique allant de 0 à 10 pour évaluer le degré de perturbation de la vie quotidienne dans cinq grands domaines : l'humeur, le sommeil, les relations avec les autres, les activités sociales et la vie sexuelle. On a pratiqué de l'acupuncture traditionnelle et choisi un ensemble de points prédéterminés pour faciliter le protocole ; il y avait toutefois la possibilité d'ajouter jusqu'à quatre autres points en fonction des personnes.

Résultats

Trois femmes du groupe d'acupuncture et quatre du groupe contrôle ont abandonné l'étude. Sur la période de l'essai, les scores d'intensité des troubles émotionnels ont diminué chez au moins la moitié des patientes

du groupe d'acupuncture, à savoir chez 15/25 personnes (60%) et chez 5/19 (26%) dans le groupe contrôle ($p = 0{,}013$). L'impact des troubles sur trois des cinq domaines de la vie quotidienne s'est révélé significativement moindre dans le groupe d'acupuncture que dans le groupe contrôle ($P < 0{,}05$).

Conclusion

Les troubles émotionnels sont très fréquents pendant la grossesse et la prescription de médicaments comporte toujours un risque. Dans cette étude, l'acupuncture s'est révélée être un moyen efficace pour réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie de femmes souffrant de troubles émotionnels, très fréquents pendant la grossesse. Ces résultats devraient être confirmés par une étude à plus grande échelle.

L'acupuncture et le syndrome de stress post-traumatique : essai pilote contrôlé randomisé

[Acupuncture for post-traumatic stress disorder: a randomized controlled pilot trial

Journal of Nervous and Mental Disease 2007 June, Vol. 195, Issue 6, pp. 504–513. Hollifield M, Sinclair-Lian N, Warner TD, Hammerschlag R.]

Objectif

Le but de l'étude était d'évaluer l'efficacité potentielle et l'acceptabilité de l'acupuncture pour traiter le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Méthodologie

Des patients diagnostiqués comme souffrant d'un SSPT ont été répartis dans un groupe recevant un traitement par acupuncture conçu de façon empirique (ACU), un groupe utilisant la thérapie cognitive comportementale (TCC), et un groupe en attente (ATT). Les premières auto-évaluations des troubles ont été faites au début de l'étude et à la fin du traitement, avec un suivi 3 mois plus tard. On a appliqué des tests répétés (analyse de la variance multivariée) pour détecter les effets Groupe x Temps prédits à la fois dans le modèle d'analyse en intension de traiter (ITT) et le modèle d'achèvement du traitement.

Résultats

Par rapport à l'état des personnes du groupe en attente, celui du modèle ITT a montré que l'acupuncture avait d'énormes effets thérapeutiques pour traiter le SSPT ($(F\,[1,46] = 12{,}60$; $p < 0{,}01$; d de Cohen (taille d'effet statistique = 1,29), magnitude semblable au groupe TCC ($F\,[1,47] = 12.45$; $p < 0{,}01$; $d = 1.42$) (ACU vs. TCC, $d = 0{,}29$). La réduction des symptômes à la fin du traitement est restée stable dans les deux groupes évalués 3 mois après l'arrêt du traitement.

Conclusion

L'acupuncture peut être une option thérapeutique efficace et non invasive pour traiter le SSPT et elle mérite que des études plus vastes avec groupe contrôle et méthodes complémentaires soient faites à grande échelle.

Acupuncture, anxiété et troubles anxieux : revue systématique des publications

[Acupuncture for anxiety and anxiety disorders – a systematic literature review

Acupuncture in Medicine 2007 June, Vol. 25, Issue 1–2, pp. 1–10. Pilkington K, Kirkwood G, Rampes H, Cummings M, Richardson J.]

Contexte

Le but de cette étude est de rechercher les preuves de l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement de l'anxiété et des troubles anxieux en passant systématiquement en revue les publications traitant de ce sujet.

Méthodologie

La recherche des documents a été effectuée dans les principales bases de données biomédicales (MEDLINE, EMBASE, CINAHL, PsycINFO, Cochrane Library) de février à juillet 2004. Des bases de données spécialisées ont aussi été consultées et tout a été mis en œuvre pour identifier des recherches qui n'auraient pas été publiées. Aucune restriction de langue n'a été imposée et les textes qui le nécessitaient ont été traduits. La méthodologie de l'étude a été approuvée et les études axées sur les résultats cliniques ont bénéficié de commentaires cliniques.

Résultats

Douze essais contrôlés ont été récupérés, 10 étant des essais contrôlés randomisés (ECR). Quatre ECR étaient consacrés à l'acupuncture et au trouble anxieux généralisé ou la névrose d'angoisse, et six étaient concentrés sur l'anxiété dans la phase péri-opératoire. Aucune

étude traitant spécifiquement de l'acupuncture pour traiter les attaques de panique, les phobies ou les troubles obsessionnels compulsifs n'a été trouvée. Pour ce qui est des troubles anxieux généralisés et de la névrose d'angoisse, il a été difficile d'interpréter les résultats de ces études en raison de la variété des cas qui étaient comparés aux groupes d'acupuncture. Tous les essais ont conclu à l'effet positif de l'acupuncture mais beaucoup ne donnaient pas de détail sur la méthodologie de base employée. Les études traitant de l'anxiété dans la phase péri-opératoire étaient généralement plus satisfaisantes et ont montré que l'acupuncture effective, plus particulièrement l'auriculothérapie, était plus efficace que l'acupuncture factice et pouvait être tout aussi efficace que des médicaments dans cette situation précise. Les résultats étaient toutefois obtenus par des mesures subjectives et rien ne garantissait que les études aient été effectuées en aveugle.

Conclusion

On a pu constater des résultats positifs dans l'utilisation de l'acupuncture pour traiter le trouble anxieux généralisé ou la névrose d'angoisse mais actuellement la recherche reste insuffisante pour pouvoir tirer des conclusions définitives. Aucun essai sur l'utilisation de l'acupuncture pour traiter d'autres troubles liés à l'anxiété n'a pu être trouvé. Il semblerait néanmoins que l'auriculothérapie soit efficace dans l'anxiété de la phase péri-opératoire. Globalement, les résultats sont prometteurs et engagent à développer cette recherche sous forme d'études bien conçues et à grande échelle.

Effets de l'acupuncture dans le traitement du syndrome d'hyperventilation : étude pilote croisée randomisée

[Effects of acupuncture as a treatment for hyperventilation syndrome: a pilot, randomized crossover trial

Journal of Alternative and Complementary Medicine 2007 January–February, Vol. 13, Issue 1, pp. 39–46. Gibson D, Bruton A, Lewith GT, Mullee M.]

Contexte

Une hyperventilation prolongée et subtile peut engendrer toute une variété de symptômes pouvant devenir chroniques. C'est le syndrome d'hyperventilation. Le traitement comprend la kinésithérapie sous forme de rétention de la respiration, mais d'autres approches essayent de réduire l'anxiété qui accompagne souvent cette pathologie.

Objectif

Le but de cette étude est de voir si l'acupuncture est un traitement approprié pour réduire l'anxiété dans le syndrome d'hyperventilation et si une étude croisée est un concept approprié pour évaluer l'acupuncture dans cette pathologie.

Méthodologie

On a effectué un essai croisé en simple aveugle pour comparer les effets de 4 semaines d'acupuncture (30 minutes deux fois par semaine) et de rétention de la respiration chez des patients souffrant d'un syndrome d'hyperventilation. Dix patients ont été recrutés pour cet essai et répartis au hasard dans deux groupes. Ces deux groupes ont reçu un traitement par acupuncture puis ont pratiqué des exercices de rétention de la respiration avec une période de wash-out d'une semaine. Les principales mesures effectuées ont impliqué l'échelle d'anxiété et de dépression de l'hôpital (ADH). D'autres mesures ont été utilisées, comme le questionnaire de Nijmegen et l'échelle de la dyspnée du Comité de la recherche médicale.

Résultats

Les résultats ont montré des différences statistiquement significatives entre le traitement par acupuncture et le traitement par rétention de la respiration, le traitement par acupuncture étant le plus efficace. On a également constaté des baisses des scores du ADH A (anxiété) ($p = 0{,}02$) et du test de Nijmegen ($p = 0{,}03$). Aucun effet de carryover n'a été observé. Toutefois, lorsqu'on regarde les graphiques des scores individuels de l'anxiété, on s'aperçoit que les personnes qui ont reçu le traitement par acupuncture en premier ont vu leurs scores de réduction de l'anxiété se maintenir pendant la période de wash-out, ce qui laisse à penser que ce traitement peut entraîner un certain effet de carryover.

Conclusion

Cette étude suggère que l'acupuncture peut apporter des bienfaits dans la gestion du syndrome d'hyperventilation en termes de réduction du niveau de l'anxiété et de l'intensité des symptômes. Toutefois, l'acupuncture peut avoir un certain effet de carryover qui n'a pas pu être mis en valeur en raison du trop petit nombre de participants. Cette étude préliminaire est une bonne base pour des essais plus vastes à la méthodologie suffisamment rigoureuse et sûre.

Effet du traitement par acupuncture de l'altération de la fonction immune chez des femmes anxieuses

[Effect of acupuncture treatment on the immune function impairment found in anxious women

American Journal of Chinese Medicine 2007, Vol. 35, Issue 1, pp. 35–51. Arranz L, Guayerbas N, Siboni L, De La Fuente M.]

Objectif

Il est désormais acquis que les troubles émotionnels entraînent une altération du système immunitaire et donc que traiter ceux-ci pourrait restaurer la réponse immunitaire. Le but de cet essai est donc d'étudier les effets d'un traitement par acupuncture spécifiquement conçu pour soulager les troubles émotionnels dérivés de l'anxiété sur différentes fonctions (adhérence, chimiotactisme, phagocytose, taux d'anion superoxyde basal et stimulé, prolifération des lymphocytes en réponse à la phytohémaglutinine A (PHA) et activité des cellules tueuses (NK)) des leucocytes (neutrophiles et lymphocytes) chez des femmes anxieuses.

Méthodologie

Le protocole d'acupuncture a consisté à piquer et à stimuler manuellement 19 points d'acupuncture, chaque séance durant 30 minutes. Il a été appliqué à 37 femmes de 30 à 60 ans qui souffraient d'anxiété selon l'inventaire de l'anxiété de Beck. On a prélevé des échantillons de sang périphérique avant le traitement et 72 heures après la première séance. Chez 12 patientes, ces échantillons ont aussi été prélevés immédiatement après cette première séance et 1 mois après la fin de la totalité du traitement par acupuncture, qui comportait 10 séances réparties sur un an, jusqu'à la disparition complète des l'anxiété. Vingt femmes en bonne santé ne souffrant pas d'anxiété et appartenant au même groupe d'âges ont constitué le groupe contrôle.

Résultats

Les résultats ont montré que les effets les plus positifs de l'acupuncture sur les fonctions immunitaires sont apparus 72 heures après la première séance et persistaient encore 1 mois après la fin du traitement complet. Les fonctions immunitaires altérées chez des femmes anxieuses (chimiotactisme, phagocytose, prolifération des lymphocytes et activité des cellules NK) ont été significativement améliorées par l'acupuncture et les paramètres immuns qui avaient augmenté (taux d'anion superoxyde, prolifération des lymphocytes dans un groupe de patients chez qui ces valeurs étaient trop fortes) ont considérablement baissé.

Conclusion

L'acupuncture a ramené les paramètres ci-dessus mentionnés à des valeurs plus proches de celles des personnes du groupe contrôle, exerçant ainsi un rôle de régulation sur le système immunitaire.

Acupuncture appliquée à des patients souffrant de dépression mineure ou de troubles anxieux généralisés – résultats d'une étude randomisée

[Acupuncture in patients with minor depression or generalized anxiety disorders – results of a randomized study

Fortschritte der Neurologie Psychiatrie [Advances in Neuro-Psychiatry] 2000, Vol. 68, Issue 3, pp. 137–144. Eich H, Agelink MW, Lehmann E, Lemmer W, Klieser E.]

Objectif

Déterminer les effets de l'acupuncture sur des patients souffrant de dépression mineure ou de troubles anxieux généralisés.

Méthodologie

Une étude randomisée en double aveugle avec groupe contrôle recevant un placebo a étudié les effets de l'acupuncture corporelle ($n = 10$) chez 43 patients souffrant de dépression mineure (ICD-10 F32,0, F32,1) et 13 patients présentant des troubles anxieux généralisés (ICD-10 F41,1). Les points qui ont été piqués sont DM-20 Baihui, Sishencong, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan et V-62 Shenmai. La gravité de la pathologie a été établie grâce à l'échelle d'impression clinique globale. Un traitement a été déclaré réussi lorsque les scores de ce test ont été significativement améliorés. Une analyse en intention de traiter (ITT) a été effectuée afin de comparer les réponses au traitement entre l'acupuncture efficace et l'acupuncture placebo.

Résultats

Au bout des 10 séances d'acupuncture prévues, le groupe ayant reçu une acupuncture effective ($n = 10$) a montré une amélioration clinique significativement plus forte que celle du groupe placebo (Mann-Whitney test, $p < 0,05$). Un nombre significatif de personnes a

mieux réagi dans le groupe traité par acupuncture effective que dans le groupe placebo (60,7% contre 21,4% : test de Chi-2, $p < 0{,}01$). Par contre, aucune différence entre les taux de réponse n'a pu être mise en évidence après seulement 5 séances d'acupuncture. Une analyse multivariée avec l'acupuncture comme facteur indépendant (acupuncture effective vs placebo) et les résultats ajoutés des échelles d'évaluation (scores totaux des tests HAMA, HAMD, Bf-S, BL) pris comme variantes indépendantes (ANOVA, 1;54 D.F.) ont montré une tendance à la diminution des scores de l'HAMA dans le groupe ayant reçu une acupuncture effective à la fin des 10 séances d'acupuncture (F3.29, $p = 0{,}075$) qui correspond bien au fort taux de réponse de 85,7% des patients souffrant de troubles anxieux généralisés qui ont bénéficié d'un traitement par acupuncture effective.

Conclusion

Les résultats montrent que l'acupuncture amène une amélioration clinique significative ainsi qu'une réduction remarquable des symptômes de l'anxiété chez des patients souffrant de dépression mineure ou de troubles anxieux généralisés. Le total des séances d'acupuncture et l'insertion des aiguilles sur des points spécifiques peuvent être des facteurs importants pour contribuer au succès thérapeutique.

CAS CLINIQUES

Cas clinique

Une femme de 40 ans souffrait d'une anxiété grave depuis de nombreuses années. Elle était constamment anxieuse et avait une sensation de panique qui se manifestait au niveau de la poitrine. Il y avait de la peur et de la nervosité dans son regard. Sa forte anxiété lui causait une grande détresse.

Bien qu'elle ait effectivement des problèmes de travail et d'argent, ces derniers n'étaient pas suffisamment graves pour justifier ce niveau d'anxiété. À l'interrogatoire, il s'est avéré que depuis son adolescence, avait toujours été « soucieuse ».

Elle souffrait également de sensations vertigineuses, d'acouphènes occasionnels et de transpirations nocturnes. Lorsqu'elle était anxieuse, elle avait aussi des palpitations et des transpirations. Elle avait une face rouge et une langue Rouge presque totalement dépourvue d'enduit avec une fissure de type Cœur profonde. Le pouls était Fin et Rapide.

Diagnostic La langue et le pouls traduisent clairement une pathologie de vide de Yin (langue sans enduit) avec Chaleur Vide (langue Rouge). La fissure de type Cœur, les palpitations et l'anxiété montrent que le vide de Yin affecte le Cœur ; les sensations vertigineuses, les acouphènes et les transpirations nocturnes montrent que le Rein est également touché.

Dans le cas de cette patiente, l'anxiété est non seulement due au Cœur mais aussi au Rein (peur). J'ai l'impression que son anxiété provenait pour beaucoup d'un facteur constitutionnel ; c'est la profonde fissure de type Cœur sur la langue qui m'a amené à cette conclusion. Ce type de patient est difficile à traiter car l'anxiété est rivée dans leur constitution psycho-émotionnelle. Son regard m'a conduit à penser que son anxiété pouvait aussi relever d'un sentiment de culpabilité, mais elle ne semblait pas vouloir aborder ce sujet.

Traitement J'ai choisi d'utiliser Tian Wang Bu Xin Dan *Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur*, car cette préparation correspond parfaitement aux tableaux présentés, à savoir un vide de Yin du Cœur et du Rein avec une Chaleur Vide.

J'ai modifié cette préparation de la façon suivante :

- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae* 6 g
- **Mai Men Dong** *Radix Ophiopogonis* 6 g
- **Tian Men Dong** *Radix Asparagi* 6 g
- **Ren Shen** *Radix Ginseng* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae* 4 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 6 g
- **Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi* 6 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 6 g
- **Lian Zi Xin** *Plumula Nelumbinis* 6 g
- **Jie Geng** *Radix Platycodi* 3 g

J'ai aussi traité cette patiente par acupuncture en choisissant des points parmi les points suivants : C-7 Shenmen, MC-7 Daling, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan et Rn-3 Taixi.

J'ai traité cette personne pendant plus d'un an, à la fois par acupuncture et par phytothérapie. Elle a connu une amélioration remarquable avec une forte baisse de son niveau d'anxiété. Son anxiété n'a toutefois jamais complètement disparu, ce qui s'explique probablement par son origine constitutionnelle. J'ai donc arrêté le traitement et lui ai conseillé de revenir se faire soigner tous les 3 ou 4 mois, ce qu'elle a fait.

Cas clinique

Une femme de 42 ans souffrait d'anxiété depuis la naissance de son deuxième enfant, 5 ans auparavant. Son anxiété était légère mais permanente et invalidante. Elle avait un vague sentiment d'anxiété sans pouvoir en identifier la cause ou l'objet. Elle dormait aussi très mal.

Elle jouissait par ailleurs d'une bonne santé, malgré la présence de palpitations, de vision trouble et de fourmillements dans les membres. Elle avait une langue Pâle et un pouls Rugueux.

Diagnostic Il s'agit d'un cas net d'anxiété due à un vide de Sang du Cœur, comme en attestent l'anxiété, l'insomnie et les palpitations. Il y a aussi un certain vide de Sang du Foie, comme le montrent la vision trouble et les fourmillements. La langue et le pouls confirment le vide de Sang.
Dans ce cas, le vide de Sang est survenu après la naissance de son deuxième enfant ; c'est là une cause fréquente de vide de Sang chez les femmes, qui peut aussi engendrer une dépression du postpartum.

Traitement J'ai essentiellement traité cette patiente par acupuncture, en ajoutant un remède des *Trois Trésors*. Les points utilisés ont été choisis parmi les points suivants :

- RM-4 Guanyuan, E-36 Zusanli, F-8 Ququan et Rte-6 Sanyinjiao pour nourrir le Sang du Foie.
- C-7 Shenmen pour nourrir le Sang du Foie.
- DM-24 Shenting et RM-15 Jiuwei pour calmer l'Esprit.

En plus de l'acupuncture, je lui ai prescrit *Calme l'Esprit*, remède des *Trois Trésors* qui nourrit le Sang du Foie et du Cœur, et calme l'Esprit.

J'ai traité cette personne pendant 9 mois et elle a été complètement guérie de son anxiété.

Cas clinique

Une femme de 50 ans souffrait d'une anxiété de longue date. Cette anxiété était plus forte dans la journée et elle avait un bon sommeil. Elle s'inquiétait facilement pour la moindre chose.

Elle était plutôt en surpoids et avait facilement froid. Elle souffrait de douleurs lombaires, de sensations vertigineuses et de mictions fréquentes avec urines pâles.

Je l'ai interrogée sur sa vie professionnelle et il s'est avéré qu'elle se surmenait depuis de nombreuses années, partant tôt de chez elle le matin et ne revenant que le soir. Elle avait une langue Pâle et un pouls Faible et Profond, surtout aux deux positions Pied.

Diagnostic Dans ce cas, l'anxiété vient clairement d'un vide du Rein, et plus précisément d'un vide de Yang du Rein. La peur est l'émotion qui se rattache au Rein.

Traitement J'ai traité cette patiente en associant acupuncture et phytothérapie. Les points ont été choisis parmi les points suivants :

- RM-4 Guanyuan avec moxas, V-23 Shenshu, Rn-7 Fuliu, Rn-3 Taixi pour tonifier le Yang du Rein.
- DM-24 Shenting et RM-15 Jiuwei pour calmer l'Esprit.

J'ai aussi utilisé *Renforce la racine*, remède des *Trois Trésors* qui est une variante de You Gui Wan *Pilule qui restaure le* [Rein] *droit* pour tonifier le Yang du Rein.

Cas clinique

Une femme de 59 ans se plaignait de palpitations. En Occident, il n'est pas rare de rencontrer des patients dont le principal trouble sont les « palpitations ». Outre ces palpitations, elle souffrait aussi d'anxiété et d'insomnie (difficulté à la fois à s'endormir et à rester endormie). Elle se plaignait également d'avoir froid et d'avoir les mains froides, de même que d'un catarrhe.

Du point de vue de la médecine occidentale, on avait diagnostiqué chez elle une thyroïdite de Hashimoto et elle prenait donc de la thyroxine depuis 7 ans.

Elle avait une langue légèrement Pâle avec des bords Pâles, Gonflée de façon générale, avec une

fissure de type Cœur. Elle avait un pouls Glissant et légèrement Lent qui était Faible à la position Barrière à droite (Estomac et Rate).

Diagnostic À mon avis, cette personne souffre d'une combinaison complexe de tableaux pathologiques. Il y a d'abord un vide de Yang de la Rate (fatigue, sensation de froid, langue Pâle avec des bords Pâles, pouls Estomac-Rate Faible). Celui-ci a, de toute évidence, donné naissance à des Glaires (langue Gonflée, catarrhe, pouls Glissant). Le vide de Yang de la Rate a aussi affecté le Yang du Cœur et provoqué des palpitations et des mains froides. Les palpitations sont également provoquées par la rétention de Glaires dans la poitrine.

Cette pathologie se caractérise donc par un Vide (vide de Yang de la Rate et du Cœur) et une Plénitude (Glaires et Froid).

Traitement Comme souvent dans les pathologies de type Plénitude-Vide, j'ai décidé de commencer par éliminer les Glaires et expulser le Froid. Je me suis servi d'une variante de Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe le Vésicule Biliaire*.

- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam*
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus*
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*
- **Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi cassiae*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Explication

La préparation d'origine élimine les Glaires du Poumon, du Cœur et de la poitrine. Je l'ai modifiée en lui ajoutant Gui Zhi pour la rendre plus chaude, et des plantes qui calment l'Esprit pour traiter l'insomnie et l'anxiété. J'ai ajouté Bai Zhu pour tonifier la Rate.

J'ai traité cette patiente pendant 6 mois avec cette préparation. Elle a vu ses palpitations disparaître et son sommeil s'améliorer progressivement même s'il restait encore problématique. Au bout de 6 mois, je lui ai prescrit des variantes de la préparation ci-dessus, que j'ai modifiée en lui ajoutant plus d'ingrédients pour tonifier la Rate.

- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam*
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus*
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*
- **Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi cassiae*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Suan Zao** *Ren Semen Ziziphi spinosae*
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
- **Huang Qi** *Radix Astragali*
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

Au bout de 4 mois de traitement avec la préparation ci-dessus, son sommeil s'était encore amélioré et j'ai donc décidé de m'attaquer au traitement de la Racine (Ben), c'est-à-dire tonifier le Yang de la Rate grâce à la préparation ci-dessous :

- **Ren Shen** *Radix Ginseng*
- **Huang Qi** *Radix Astragali*
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*
- **Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi cassiae*
- **Gan Jiang** *Rhizoma Zingiberis*
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*

Même si le but principal de cette préparation est de tonifier le Yang de la Rate, j'ai conservé des plantes pour éliminer les Glaires. La patiente a continué à voir son état s'améliorer avec cette préparation et elle est encore en traitement à l'heure où j'écris ces lignes.

NOTES

1. Site internet du National Institute of Mental Health : http://www.nimh.nih.gov. [Consulté en 2008].
2. Robins LN, Regier DA (eds) 1991 Psychiatric Disorders in America: the Epidemiologic Catchment Area Study. Free Press, New York.
3. LeDoux J 1996 The Emotional Brain. Simon and Schuster, New York, pp. 229–230.
4. Cité dans Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York, p. 574.
5. The Emotional Brain, p. 228.
6. Cité dans Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine interne chinoise]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 265.
7. Cité dans Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médicine interne en médecine chinoise]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 107.
8. He Ren 2005 Jin Gui Yao Lue 金匮要略通俗讲话 [Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 83. *Les Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été

écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers l'an 220.
9. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi 难经校释 [Une nouvelle explication du Classique des difficultés]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 73–74. Première publication vers 100.
10. Wang Luo Zhen 1985 Qi Jing Ba Mai Kao Jiao Zhu 奇经八脉考校注 [Compilation de l'étude des Huit Merveilleux Vaisseaux]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 60. L'*Étude des Huit Merveilleux Vaisseaux* a été écrite par Li Shi Zhen et publiée en 1578.
11. Ibid., p. 61.
12. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des catégories]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 281. Le *Classique des catégories* a été écrit par Zhang Jie Bin et publié pour la première fois en 1624.
13. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune –Questions Simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 222. Première publication aux environs de 100 AEC.
14. National Institute of Mental Health Genetics Workgroup 1998 Genetics and mental disorders. National Institutes of Health, NIMH, Rockville. Publication n° 98-4268.
15. Cité dans Médecine interne chinoise, p. 270.
16. Ibid., p. 270.
17. Ibid., p. 270.
18. Ibid., p. 270.
19. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing, 1982.
20. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing, 1982.
21. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 诊灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
22. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Qiu Zhen 中国针灸求诊 [Comprendre l'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, p. 52.
23. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [Explication des points d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 334. Première publication en 1654.

失眠

CHAPITRE 18

L'INSOMNIE, L'EXCÈS DE RÊVES, LA SOMNOLENCE, LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

L'INSOMNIE ***464***

ÉTIOLOGIE ***466***
La tension émotionnelle *466*
Le surmenage *466*
« La Vésicule Biliaire est timide » *466*
L'alimentation *467*
L'accouchement *467*
La Chaleur résiduelle *467*
L'excès d'activité sexuelle *467*

PATHOLOGIE ***467***

DIAGNOSTIC ***470***
Le sommeil *470*
Les rêves *470*
Position de sommeil *471*
Le ronflement *471*

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***472***
Le Feu du Foie s'embrase *472*
Le Feu du Cœur s'embrase *474*
Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit *475*
Stagnation du Qi du Cœur *476*
Stases de Sang du Cœur *477*
Chaleur résiduelle dans le diaphragme *478*
Rétention de Nourriture *480*
Stagnation du Qi du Foie *481*
Vide de Sang du Cœur et de la Rate *482*
Vide de Yin du Cœur *483*
Le Rein et le Cœur ne sont pas en harmonie *484*
Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire *486*
Vide de Yin du Foie 487
Vide de Yin du Foie et du Rein *489*

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES ***490***

ESSAIS CLINIQUES ***493***

STATISTIQUES PERSONNELLES ***499***

L'EXCÈS DE RÊVES ***500***

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***502***
Glaires-Chaleur *502*
Feu du Foie *502*
Vide du Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire *503*
Vide de Qi du Cœur et du Poumon *503*
Vide du Cœur et de la Rate *504*
Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie *504*

LA SOMNOLENCE ***505***

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***505***
L'Humidité obstrue le Cerveau *505*
Les Glaires embrument le Cerveau *506*
Vide de la Rate *507*
Vide de Yang du Rein (vide de la Mer de la Moelle) *508*

LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE ***508***

ÉTIOLOGIE ***509***
L'inquiétude et l'excès de réflexion *509*
Le surmenage et l'excès d'activité sexuelle *509*
L'accouchement *509*
La tristesse *509*
La consommation de drogues *509*

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***509***
Vide de la Rate *509*
Vide de l'Essence du Rein *510*
Vide du Cœur *510*

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

INSOMNIE

Plénitude

- Embrasement du Feu du Foie
- Embrasement du Feu du Cœur
- Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit
- Stagnation du Qi du Cœur
- Stases de Sang du Cœur
- Chaleur résiduelle dans le diaphragme
- Rétention de nourriture
- Stagnation du Qi du Foie

Vide

- Vide de Sang du Cœur et de la Rate
- Vide de Yin du Cœur
- Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie
- Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire
- Vide de Yin du Foie
- Vide de Yin du Foie et du Rein

EXCÈS DE RÊVES

- Glaires-Chaleur
- Feu du Foie
- Vide de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire
- Vide de Qi du Cœur et du Poumon
- Vide du Cœur et de la Rate
- Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie

SOMNOLENCE

- L'Humidité obstrue le Cerveau
- Les Glaires embrument le Cerveau
- Vide de la Rate
- Vide de Yang du Rein (vide de la Mer de la Moelle)

MAUVAISE MÉMOIRE

- Vide de la Rate
- Vide de l'Essence du Rein
- Vide du Cœur

L'INSOMNIE

Le terme « d'insomnie » recouvre un certain nombre de problèmes différents tels que l'incapacité à trouver facilement le sommeil, la tendance à s'éveiller au cours de la nuit, l'agitation au cours du sommeil, le fait de se réveiller trop tôt le matin ou d'avoir son sommeil perturbé par des rêves.

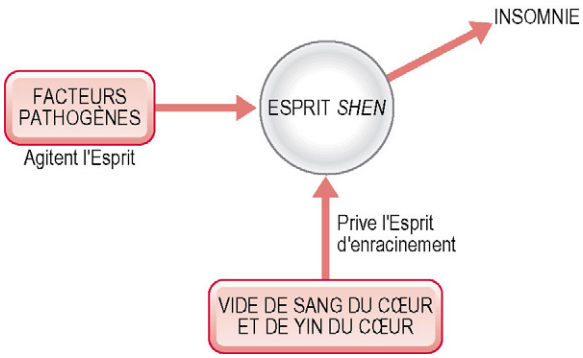


Figure 18.1 Pathologie de l'insomnie.

La durée et la qualité du sommeil dépendent bien sûr de l'état de l'Esprit (*Shen*). L'Esprit s'enracine dans le Cœur, et plus précisément dans le Sang du Cœur et dans le Yin du Cœur. Si le Cœur est en bonne santé et le Sang abondant, l'Esprit est bien enraciné et le sommeil est profond. Si le Cœur souffre de vide ou s'il est agité par des facteurs pathogènes comme le Feu, l'Esprit n'est pas correctement enraciné et le sommeil est perturbé (Fig. 18.1).

Comme toujours en médecine chinoise, le corps et l'Esprit sont étroitement liés. D'une part, le vide de Sang ou un facteur pathogène comme le Feu peut affecter l'Esprit et, d'autre part, les tensions émotionnelles qui affectent l'Esprit peuvent provoquer un déséquilibre des Organes Internes.

En fait, tout déséquilibre des organes internes, que ce soit par Vide ou par Plénitude, retentit sur le Sang et l'Essence ; comme l'Essence et le Qi sont la racine de l'Esprit (les « Trois Trésors »), l'Esprit n'a plus de résidence et l'insomnie peut apparaître. Le chapitre 46 des *Questions simples* dit :

« Quand une personne est couchée sans pouvoir dormir, [cela veut dire que] *les organes Yin sont lésés,* [si bien que] *l'Essence n'a pas de résidence et n'est pas tranquille, et la personne ne peut pas dormir »*[1].

Voir la figure 18.2.

En ce qui concerne le sommeil, l'Esprit n'est pas la seule faculté mentale et spirituelle en cause. L'Âme Éthérée *(Hun)* joue aussi un rôle important dans la physiologie et la pathologie du sommeil ; la durée et la qualité du sommeil sont liées à l'état de l'Âme Éthérée (voir Chapitre 3). En particulier, c'est elle qui contrôle les rêves, et le sommeil perturbé par les rêves est souvent le résultat d'un déséquilibre de l'Âme Éthérée.

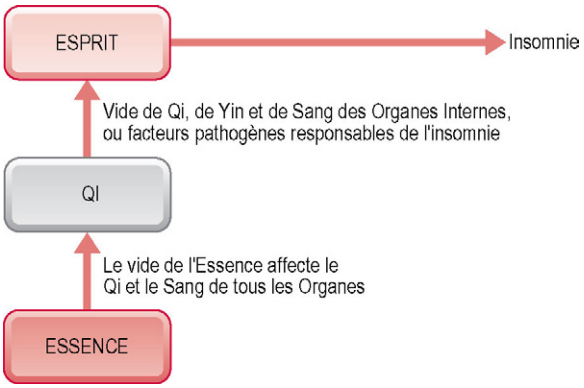


Figure 18.2 Les *Trois Trésors (Jing – Qi – Shen)* et le sommeil.

Si celle-ci est bien enracinée dans le Foie (dans le Sang du Foie ou le Yin du Foie), le sommeil est normal, profond et sans trop de rêves. Si le Yin du Foie ou le Sang du Foie souffre de vide, l'Âme Éthérée n'a plus de résidence et erre au cours de la nuit, ce qui donne un sommeil agité avec beaucoup de rêves fatigants. Tang Zong Hai dit : *« La nuit, pendant le sommeil, l'Âme Éthérée retourne au Foie ; si l'Âme Éthérée n'est pas en paix, il y a beaucoup de rêves »*[2].

L'Âme Éthérée est perturbée non seulement par le vide du Foie, mais aussi par tout facteur pathogène (comme le Feu ou le Vent) qui agite le Foie. Dans *Le livre complet de Jing Yue* (1624), Zhang Jing Yue dit : *« Le surmenage, les soucis et l'excès de pensées lèsent le Sang et les liquides, si bien que l'Esprit et l'Âme Éthérée sont privés de résidence et que l'insomnie se produit »*[3]. Il dit aussi : *« Les soucis et l'excès de pensées lèsent la Rate, qui ne peut plus produire le Sang, et l'insomnie survient alors »*[4].

Un autre organe et un autre aspect mental et spirituel qui ont une influence sur le sommeil sont le Rein et la Volonté *(Zhi)*. Je traduis *Zhi* par « Volonté », mais *Zhi* englobe également tous les autres aspects de la psyché. *Zhi* est la racine de l'Esprit *(Shen)* et contrôle la mémoire et le sommeil. Ainsi, lorsque le Rein et *Zhi* souffrent de vide, la personne dort mal et, en particulier, elle se réveille fréquemment au cours de la nuit.

NOTE CLINIQUE
Le sommeil dépend :
- du Cœur et de l'Esprit *(Shen)* : V-44 Shentang
- du Foie et de l'Âme Éthérée *(Hun)* : V-47 Hunmen
- du Rein et de la Volonté *(Zhi)* : V-52 Zhishi

Quand un patient se plaint de troubles du sommeil, nous devons nous assurer qu'il s'agit d'une véritable insomnie et non d'une perturbation du sommeil en relation avec certaines causes extérieures ou temporaires. Par exemple, un brusque changement de climat, une chambre à coucher trop chaude ou trop froide, la consommation excessive de thé ou de café, une perturbation émotionnelle ou des soucis centrés sur un sujet particulier peuvent amener une personne à mal dormir sans que l'on puisse parler « d'insomnie ». En fait, une fois les causes ci-dessus éliminées, la personne retrouve un bon sommeil. On ne doit pas non plus parler d'insomnie quand le sommeil est perturbé par des affections comme l'asthme, la douleur (de l'épaule, de la hanche ou du dos, par exemple) ou le prurit d'une maladie de peau ; dans de tels cas, le sommeil redevient normal quand la maladie en cause a été traitée avec succès.

Il ne faut pas oublier que, chez les personnes âgées, il y a un déclin physiologique du Qi et du Sang, et qu'elles ont donc moins besoin de sommeil que des personnes plus jeunes. Le chapitre 18 de *L'Axe spirituel* dit :

Les personnes jeunes ont du Qi et du Sang en abondance ... de sorte qu'elles sont énergiques tout au long de la journée et qu'elles dorment bien la nuit. Les personnes âgées connaissent un déclin du Qi et du Sang ... de sorte qu'elles sont moins actives au cours de la journée et qu'elles ne peuvent pas dormir la nuit[5].

Bien évidemment, un temps de sommeil normal dépend de l'âge de la personne. Le livre chinois *Psychologie et médecine chinoise* définit la durée normale du sommeil en fonction de l'âge de la façon suivante :

- *De la naissance à 6 mois* : 16 heures
- *De 6 mois à 2 ans* : 13 heures
- *De 2 à 12 ans* : 10–12 heures
- *De 12 à 18 ans* : 9–10 heures
- *Jeune adulte* : 7–8 heures
- *Plus de 60 ans* : 5–7 heures[6]

Enfin, selon les idées chinoises traditionnelles, la meilleure position de sommeil consiste à se coucher sur le côté droit, avec les jambes légèrement fléchies, le bras droit fléchi et reposant en avant de l'oreiller, et le bras gauche appuyé sur la cuisse gauche. Selon ces conceptions, le cœur est, dans cette position, placé en haut et le Sang peut circuler librement ; le foie est placé en bas et le Sang peut s'y rassembler et enraciner l'Âme Éthérée pour faciliter le sommeil ; l'estomac et le duodénum sont dans une position telle que la descente des aliments s'en trouve facilitée.

La présentation de l'insomnie comportera les rubriques suivantes :

- Étiologie
- Pathologie
- Diagnostic
- Identification et traitement des tableaux pathologiques
- Publications chinoises contemporaines
- Essais cliniques
- Statistiques personnelles

ÉTIOLOGIE

La tension émotionnelle

L'inquiétude et l'excès de réflexion

L'inquiétude et l'excès de réflexion blessent la Rate, le Poumon et le Cœur. Quand la Rate souffre de vide, elle ne peut plus produire suffisamment de Sang, cette insuffisance affecte le Cœur, et l'Esprit est privé de logis.

L'inquiétude peut aussi léser directement le Sang du Cœur, et cela conduit aussi à ce que l'Esprit soit privé de sa résidence, d'où l'insomnie. Chez certaines personnes, l'inquiétude peut engendrer un Feu du Cœur (en raison de la stagnation du Qi du Cœur) qui agresse l'Esprit et entraîne l'insomnie.

L'inquiétude peut provoquer une stagnation de Qi du Cœur qui, avec le temps, peut produire des stases de Sang. Le Sang du Cœur qui stagne agresse l'Esprit et peut entraîner de l'insomnie (Fig. 18.3).

La colère

La colère, terme pris dans son sens large qui recouvre la frustration, le ressentiment et l'irritation, conduit soit à la montée du Yang du Foie, soit au Feu du Foie. Le Yang du Foie et le Feu du Foie agitent l'Âme Éthérée, qui n'est alors plus ancrée dans le Foie la nuit. Il peut s'ensuivre de l'insomnie ou un sommeil perturbé par les rêves.

Le sentiment de culpabilité

Le sentiment de culpabilité fait stagner le Qi et affecte fréquemment le Rein (de même que le Cœur). En affectant le Rein, il lèse *Zhi* et l'Essence, de sorte que l'Esprit n'est plus enraciné dans le Rein, ce qui provoque de l'insomnie.

Le surmenage

Travailler de longues heures sans repos suffisant, travailler en état de stress important, et ce avec une alimentation

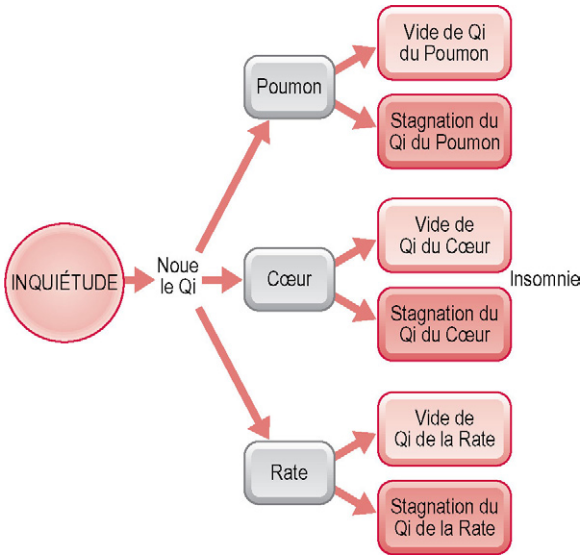


Figure 18.3 L'inquiétude et l'insomnie.

irrégulière, conduit à affaiblir le Yin du Rein. Quand celui-ci souffre de vide de manière prolongée, il ne peut nourrir le Yin du Cœur et il se produit alors une Chaleur Vide du Cœur. Ce mécanisme survient tout particulièrement quand la personne est très soucieuse.

Le même tableau peut être la conséquence du processus inverse. Des tensions émotionnelles importantes et prolongées peuvent faire apparaître un Feu du Cœur qui s'enflamme et monte, et ne peut plus descendre pour entrer en relation avec le Rein. D'autre part, le Feu en excès blesse le Yin et peut entraîner un vide de Yin du Rein. On a, en fin de compte, le même résultat : le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie. C'est là une cause fréquente d'insomnie chez les personnes âgées.

« La Vésicule Biliaire est timide »

Une faiblesse constitutionnelle à la fois du Cœur et de la Vésicule Biliaire peut être à l'origine d'une personnalité timide. La Vésicule Biliaire est la mère du Cœur, et une personne qui a une Vésicule Biliaire faible va être timide, craintive et indécise, et elle aura du mal à s'affirmer. La langue chinoise souligne cette relation entre Vésicule Biliaire et timidité : « grosse vésicule biliaire » signifie « courageux », alors que « petite vésicule biliaire » veut dire « timide » ou « peureux ».

Ce vide constitutionnel du Cœur et de la Vésicule Biliaire est responsable d'une insomnie, caractérisée essentiellement par un réveil précoce.

L'alimentation

De mauvaises habitudes alimentaires, trop manger ou consommer trop de nourritures grasses et chaudes, peuvent produire des Glaires-Chaleur dans l'Estomac qui perturbent l'Esprit et conduisent à l'insomnie.

Trop manger engendre une Rétention de Nourriture dans l'Estomac ; cela perturbe le Cœur et l'Esprit et provoque de l'insomnie. C'est une cause fréquente de mauvais sommeil chez les enfants.

La consommation excessive d'aliments chauds (viande rouge, épices et alcool) conduit à la formation d'une Chaleur qui va agresser le Cœur et le Foie et donc l'Esprit et l'Âme Éthérée, provoquant de l'insomnie.

L'accouchement

Des pertes de sang abondantes au moment de l'accouchement peuvent entraîner un vide de Sang du Foie. Celui-ci peut aussi provenir non pas d'une perte importante de sang mais de ce qu'il y avait auparavant un vide de Sang. Dans les deux cas, il s'ensuit un vide de Sang du Foie assez soudain et grave. Privée de sa résidence, l'Âme Éthérée flotte la nuit, d'où insomnie et rêves excessifs.

D'un autre côté, comme le Foie est la mère du Cœur, un vide de Sang du Foie peut engendrer un vide de Sang du Cœur ; l'Esprit est alors privé de résidence et il flotte la nuit, provoquant de l'insomnie.

La Chaleur résiduelle

Au cours d'une invasion de Vent-Chaleur, le facteur pathogène peut progresser vers l'Intérieur et donner naissance à de la Chaleur interne. Si celle-ci n'est pas correctement éliminée, la personne peut sembler guérie alors que de la Chaleur résiduelle persiste dans le corps. On dit que celle-ci se loge dans le diaphragme, d'où elle perturbe le Cœur et peut entraîner de l'insomnie.

La chaleur résiduelle dans le diaphragme est souvent cause d'insomnie et d'agitation mentale chez les patients qui souffrent d'un syndrome de fatigue chronique.

L'excès d'activité sexuelle

L'excès d'activité sexuelle concerne plus les hommes que les femmes. Le sperme (qui est une forme de *Tian Gui* chez l'homme) est une manifestation directe de l'Essence du Rein. Lorsque l'activité sexuelle est si fréquente qu'elle ne laisse pas à l'Essence du Rein le temps de régénérer le sperme suffisamment vite, il y a ce qu'on appelle une activité sexuelle « excessive ». Il en résulte un vide du Rein (qui peut être un vide de Yang ou un vide de Yin) et un vide de la Volonté (*Zhi*) ; *Zhi* n'arrive plus à enraciner l'Esprit, d'où l'insomnie.

L'excès d'activité sexuelle est rarement une cause de maladie chez la femme car chez elle, le *Tian Gui* (manifestation de l'Essence) est représenté par le sang menstruel et les ovules, qu'elle ne perd pas au moment de l'acte sexuel comme on peut dire que l'homme perd du sperme.

RÉSUMÉ

Étiologie

- Tension émotionnelle
  - — Inquiétude
  - — Colère
  - — Sentiment de culpabilité
- Surmenage
- « La Vésicule Biliaire est timide »
- Mauvaise alimentation
- Accouchement
- Chaleur résiduelle
- Excès d'activité sexuelle

PATHOLOGIE

La pathologie de l'insomnie (comme de nombreuses autres pathologies) tourne autour du Vide et de la Plénitude. Les pathologies de type Vide impliquent généralement un vide de Sang ou de Yin qui prive l'Esprit et/ou l'Âme Éthérée de sa résidence. Les pathologies de type Plénitude impliquent un facteur pathogène (généralement la Chaleur ou le Feu, ou des stases de Sang) qui agitent l'Esprit et/ou l'Âme Éthérée. Autrement dit, l'Esprit et l'Âme Éthérée peuvent être agités parce qu'ils ne sont pas enracinés respectivement dans le Sang du Cœur ou le Sang du Foie, ou parce qu'un facteur pathogène les agite. Les divers facteurs étiologiques et les diverses pathologies sont résumés sur la figure 18.4.

Comme on le voit sur ce schéma, les états de Vide qui provoquent de l'insomnie surviennent surtout au niveau du Cœur, de la Rate, du Foie et du Rein, alors que les états de Plénitude concernent le Foie et l'Estomac.

L'inquiétude et l'excès de réflexion peuvent affaiblir le Sang du Cœur, de sorte que l'Esprit est privé de logis et que la personne n'arrive plus à dormir. Chez certaines personnes, l'inquiétude, l'anxiété et l'excès de réflexion conduisent non pas à un vide de Sang du

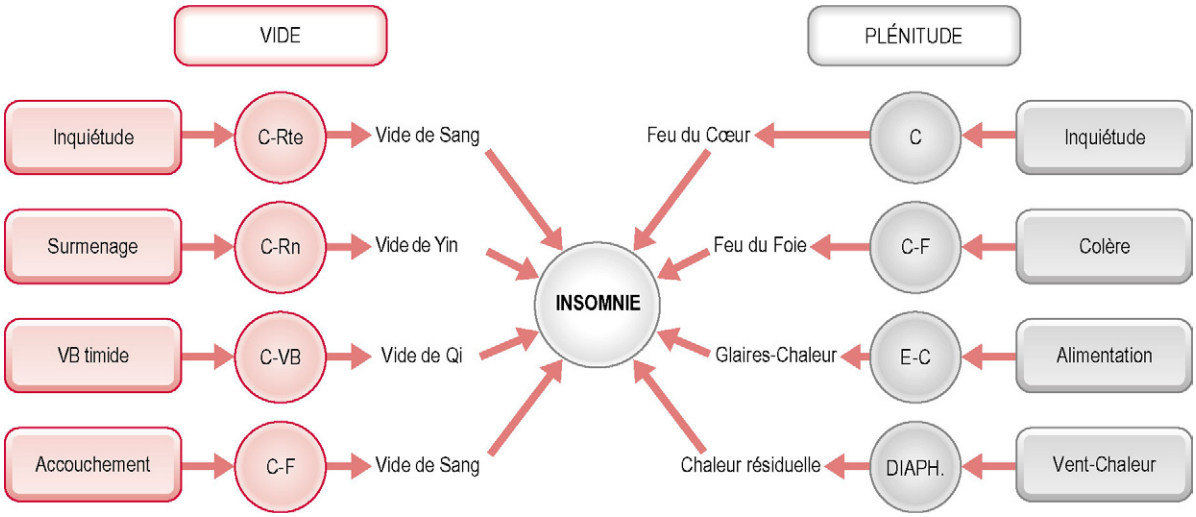


Figure 18.4 Étiologie et pathologie des insomnies.

Cœur mais à un Feu du Cœur. Ce phénomène relève aussi d'une tendance constitutionnelle à un excès de Yang. Le Feu du Cœur s'embrase et monte agiter l'Esprit, provoquant de l'insomnie.

L'inquiétude, l'excès de réflexion, la tristesse et le sentiment de culpabilité peuvent engendrer une stagnation de Qi du Cœur ; la stagnation du Qi obstrue le Cœur de sorte que l'Esprit n'a plus de logis, et l'insomnie survient. À long terme, ces mêmes émotions peuvent conduire à de sstases de Sang du Cœur ; le Sang qui stagne dans le Cœur empêche celui-ci d'abriter l'Esprit et l'insomnie s'ensuit.

Lorsque le Yin du Rein souffre de vide de façon prolongée, il n'arrive plus à nourrir le Yin du Cœur, de sorte que la Chaleur Vide du Cœur apparaît. C'est ce qui arrive lorsqu'une personne est extrêmement inquiète. Ce tableau s'appelle également « Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie ».

Ce même tableau peut être le résultat du processus inverse. Une tension émotionnelle forte et durable peut provoquer la formation d'un Feu du Cœur qui va s'embraser et monter, rendant impossible la communication avec le Rein. Par ailleurs, un Feu excessif lèse le Yin et peut entraîner un vide de Yin du Rein. Le résultat final est une pathologie similaire : le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie. C'est une cause d'insomnie fréquente chez les personnes âgées.

La montée du Yang du Foie ou la montée du Feu du Foie peuvent toutes deux provoquer de l'insomnie, surtout chez les personnes jeunes ou d'âge moyen. Un vide constitutionnel du Cœur et de la Vésicule Biliaire provoque de l'insomnie, essentiellement sous la forme d'un réveil précoce.

Les Glaires-Chaleur dans l'Estomac agressent l'Esprit et entraînent des insomnies. Une perte de Sang provoque un vide soudain et grave du Sang du Foie. Privée de sa résidence, l'Âme Éthérée flotte la nuit et provoque de l'insomnie et un excès de rêves. Un vide de Sang du Foie produit souvent un vide de Sang du Cœur qui, lui aussi, prive l'Esprit de son logis et engendre de l'insomnie et des rêves abondants. Un vide de Sang du Foie entraîne souvent un vide de Sang du Cœur qui, lui aussi, prive l'Esprit de son logis et provoque de l'insomnie.

La Chaleur résiduelle se loge dans le diaphragme, agressant le Cœur et entraînant de l'insomnie.

La rétention de nourriture dans l'Estomac peut aussi affecter le Cœur en raison de la relation étroite qui lie ces deux organes, provoquant de l'insomnie. C'est une cause d'insomnie fréquente, surtout chez les enfants.

Acupuncture

Dans le cadre du système des méridiens, l'insomnie est due à la rupture de la relation entre le Yin et le Yang. Le Yang Qi et le Yin Qi doivent être en harmonie et s'écouler l'un dans l'autre en un cycle quotidien. Le Qi Protecteur circule dans le Yang le jour et dans le Yin la nuit. S'il reste dans le Yang la nuit et le jour, le sujet ne peut pas dormir. Le chapitre 80 de *L'Axe spirituel* dit :

« Si le Qi Protecteur n'entre pas dans le Yin la nuit et demeure dans le Yang, le Yang Qi est plein et le Vaisseau Yang du Talon est en Plénitude, le Yin est vide et les yeux ne peuvent pas se fermer »[7].

L'Axe spirituel dit, au chapitre 21 :

Le Yin et le Yang des Vaisseaux Yin du Talon et Yang du Talon sont en relation ; le Yang pénètre dans le Yin et le Yin sort pour aller vers le Yang ; les deux se rencontrent au coin de l'œil. Lorsque le Yang Qi est en excès, les yeux restent ouverts ; lorsque le Yin Qi est en excès, les yeux restent fermés[8].

C'est pourquoi, pour traiter l'insomnie, on peut utiliser les points d'entrée des Vaisseaux Yin et Yang du Talon (*Yin* et *Yang Qiao Mai*), c'est-à-dire respectivement V-62 Shenmai et Rn-6 Zhaohai, associés à V-1 Jingming (voir ci-dessous). Voir la figure 18.5.

Cette association de points peut s'utiliser pour n'importe quelle forme d'insomnie en plus des points

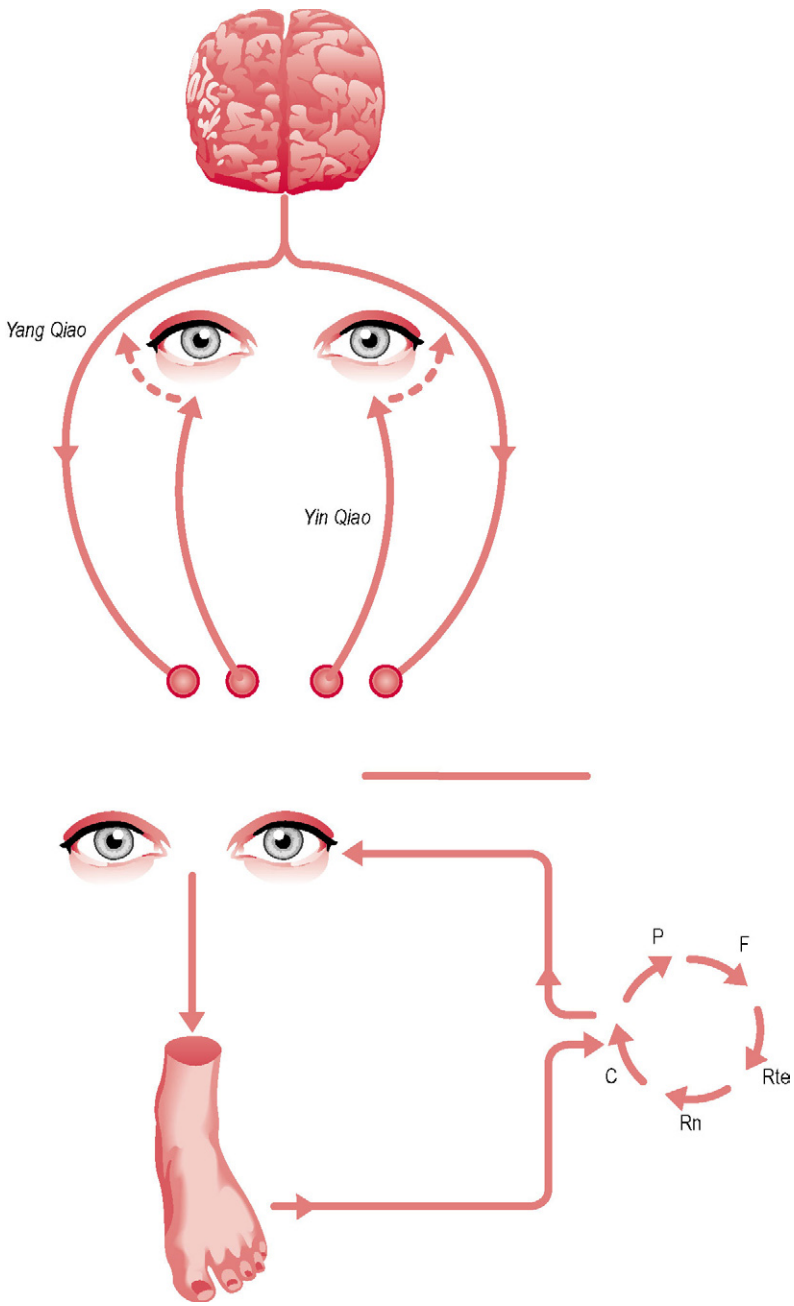


Figure 18.5 Circulation du Qi Protecteur.

appropriés pour le tableau pathologique qui se présente.

RÉSUMÉ

Pathologie

- La pathologie de l'insomnie (comme de nombreuses autres pathologies) tourne autour du Vide et de la Plénitude.
- Les pathologies de type Vide impliquent généralement un vide de Sang ou de Yin.
- Les pathologies de type Plénitude impliquent un facteur pathogène (généralement la Chaleur ou le Feu, ou les stases de Sang).
- Les états de Vide qui provoquent de l'insomnie surviennent surtout au niveau du Cœur, de la Rate, du Foie et du Rein.
- Les états de Plénitude concernent le Foie et l'Estomac.
- Le vide de Sang du Cœur prive l'Esprit de résidence et la personne n'arrive pas à dormir.
- La stagnation de Qi ou les stases de Sang du Cœur peuvent provoquer de l'insomnie.
- Le Feu du Cœur agite l'Esprit et peut provoquer de l'insomnie.
- Lorsque le Yin du Rein souffre de vide de façon prolongée, il n'arrive plus à nourrir le Yin du Cœur, de sorte que la Chaleur Vide du Cœur apparaît.
- La montée du Yang du Foie ou la montée du Feu du Foie peuvent toutes deux provoquer de l'insomnie, surtout chez les personnes jeunes ou d'âge moyen.
- Un vide constitutionnel du Cœur et de la Vésicule Biliaire provoque de l'insomnie, surtout sous la forme d'un réveil précoce.
- Les Glaires-Chaleur dans l'Estomac agressent l'Esprit et entraînent des insomnies.
- Une perte de Sang provoque un vide soudain et grave du Sang du Foie, et donc de l'insomnie.
- La Chaleur résiduelle se loge dans le diaphragme, agressant le Cœur et entraînant de l'insomnie.
- La Rétention de Nourriture obstrue l'Estomac et affecte le Cœur et l'Esprit, provoquant de l'insomnie.

DIAGNOSTIC

Le sommeil

Quand on interroge un patient sur l'insomnie, il est très important de bien déterminer quel est le problème principal.

La difficulté à s'endormir indique en général un vide de Sang, alors que s'endormir facilement mais se réveiller souvent en cours de nuit dénote un vide de Yin. Mais ce n'est pas une règle absolue. Bien sûr, les deux situations peuvent coexister, et le patient a alors à la fois du mal à s'endormir et il se réveille souvent dans la nuit.

Se réveiller trop tôt le matin indique un vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire. Un sommeil agité peut être dû à la Chaleur ou au Feu qui agite l'Esprit et/ou l'Âme Éthérée. Parfois, il peut s'expliquer par une Rétention de Nourriture.

Les rêves

Les rêves, eux, sont dus à ce que l'Esprit et/ou l'Âme Éthérée errent au cours de la nuit. Il est cependant normal de rêver quelque peu. Les textes anciens ne décrivent pas ce que sont des rêves « normaux » mais personnellement, je considère qu'un « excès de rêves » recouvre sans aucun doute les cauchemars, de même que des rêves angoissants ou des rêves dans lesquels on se voit en colère. Enfin, les rêves sont excessifs lorsque la personne rêve tellement qu'elle se réveille épuisée au matin.

Des rêves qui ne font pas un sommeil agité, qui se sont pas effrayants, qui ne perturbent pas l'Esprit le lendemain matin et que ne laissent pas la personne totalement épuisée au réveil rentrent dans le cadre de rêves normaux et ne relèvent pas d'un état pathologique.

Les textes anciens décrivent différents types de rêves désagréables comme les cauchemars, le fait de se réveiller en criant, le somnambulisme et le fait de parler pendant le sommeil. Ils associent les rêves au vagabondage de l'Âme Éthérée au cours de la nuit.

Quand le corps d'une personne reçoit quelque chose, c'est réel ; quand l'Esprit reçoit quelque chose, cela produit des rêves. Quand l'Esprit est l'esclave des objets [c'est-à-dire qu'il recherche les choses matérielles] *l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle s'agitent, elles divaguent et se rassemblent au niveau des yeux, elles produisent les rêves. L'avidité* [c'est-à-dire des désirs excessifs] *le jour amène à rêver la nuit.*

L'excès de rêves peut être dû à un vide de Sang ou de Yin. Les rêves effrayants qui réveillent le sujet indiquent

un vide de la Vésicule Biliaire et du Cœur. Les rêves agités sont souvent en relation avec des Glaires-Chaleur qui affectent l'Estomac et le Cœur. Les rêves cités ci-dessous sont tirés des *Questions simples* et de *L'Axe spirituel*.

- *Rêver qu'on vole dans les airs* : vide du Réchauffeur Inférieur[9].
- *Rêver qu'on tombe* : plénitude du Réchauffeur Inférieur[10].
- *Rêver d'inondation et de peurs* : plénitude de Yin[11].
- *Rêver de feu* : plénitude de Yang[12].
- *Rêver de tuerie et de destruction* : plénitude de Yin et de Yang[13].
- *Rêver qu'on distribue des choses* : état de Plénitude[14].
- *Rêver qu'on reçoit des choses* : état de Vide[15].
- *Rêver qu'on est en colère* : plénitude du Foie[16].
- *Rêver qu'on pleure, qu'on sanglote* : plénitude du Poumon[17].
- *Rêver de foules* : ascarides dans les intestins[18].
- *Rêver d'attaques et de destruction* : ténia dans les intestins[19].
- *Rêver de feux* : vide du Cœur[20].
- *Rêver d'éruptions volcaniques (si le rêve a lieu en été)* : vide du Cœur[21].
- *Rêver qu'on rit* : plénitude du Cœur[22].
- *Rêver de montagnes, de feu et de fumée* : vide du Cœur[23].
- *Rêver de champignons très parfumés* : vide du Foie[24].
- *Rêver qu'on est couché sous un arbre sans pouvoir se lever (si le rêve a lieu au printemps)* : vide du Foie[25].
- *Rêver de forêts en montagne* : vide du Foie[26].
- *Rêver d'objets blancs ou de meurtres sanglants* : vide du Poumon[27].
- *Rêver de batailles et de guerre (si le rêve a lieu en automne)* : vide du Poumon[28].
- *Rêver de soucis, de peurs, de pleurs, de vols dans les airs* : plénitude du Poumon[29].
- *Rêver qu'on vole dans les airs et qu'on voit des objets étranges en or ou en fer* : vide du Poumon[30].
- *Rêver qu'on a faim* : vide de la Rate[31].
- *Rêver qu'on construit une maison (si le rêve a lieu à la fin de l'été)* : vide de la Rate[32].
- *Rêver qu'on chante et qu'on se sent très lourd* : plénitude de la Rate[33].
- *Rêver d'abîmes dans les montagnes et de marécages* : vide de la Rate[34].
- *Rêver qu'on nage après un naufrage* : vide du Rein[35].
- *Rêver qu'on plonge dans l'eau et qu'on est effrayé (si le rêve a lieu en hiver)* : vide du Rein[36].
- *Rêver qu'on a la colonne vertébrale détachée du corps* : plénitude du Rein (c'est-à-dire Humidité dans le Rein)[37].
- *Rêver qu'on est immergé dans l'eau* : vide du Rein[38].
- *Rêver qu'on prend un repas copieux* : vide de l'Estomac[39].
- *Rêver de grandes villes* : vide de l'Intestin Grêle[40].
- *Rêver de rase campagne* : vide du Gros Intestin[41].
- *Rêver de bagarres, de procès, de suicide* : vide de la Vésicule Biliaire[42].
- *Rêver de voyages* : vide de la Vessie[43].
- *Rêver qu'on traverse les mers et qu'on est effrayé* : plénitude de Yin[44].

Position de sommeil

Quand une personne ne peut dormir en décubitus dorsal (en étant couché sur le dos), cela indique un état de Plénitude, souvent du Poumon ou du Cœur. Le chapitre 46 des *Questions simples* dit :

« Le Poumon est le « couvercle » des autres organes ; quand le Qi du Poumon souffre de Plénitude [c'est-à-dire qu'il y a une obstruction par un facteur pathogène], *les méridiens et les vaisseaux sanguins sont pleins et la personne ne peut se coucher sur le dos »*[45].

Cela se produit souvent dans l'asthme, par exemple, quand le Poumon est envahi par les Glaires.

Quand un sujet ne peut dormir que sur le dos avec les bras étendus, cela indique un état de Chaleur. Si la personne dort toujours sur le ventre, cela indique un état de Vide, souvent de l'Estomac.

Quand une personne ne peut dormir que d'un côté, cela indique qu'il existe soit un vide de Qi et de Sang de ce côté, soit une Plénitude du côté opposé. Cela s'applique surtout au Cœur et au Poumon, et on peut le vérifier au niveau du pouls. En roulant le doigt en direction médiale et latérale sur le pouls du Poumon, on peut percevoir l'état du Qi dans le poumon droit (du côté latéral) et dans le poumon gauche (du côté médial). Si l'on perçoit un déséquilibre, le patient ne peut pas rester allongé sur le côté qui souffre de vide.

Le ronflement

Le ronflement est dû en général à des Glaires qui perturbent le méridien de l'Estomac, et à un Qi Rebelle dans les trois méridiens Yang de la jambe. Le chapitre 34 des *Questions simples* dit :

Ceux qui présentent un Qi Rebelle n'ont pas un bon sommeil et leur respiration fait du bruit [ronflement] *; cette situation est liée au Qi Rebelle dans les méridiens Yang Ming. Quand le Qi des trois méridiens Yang de la jambe ne peut descendre et qu'il remonte à contresens, il provoque de l'insomnie et des ronflements*[46].

RÉSUMÉ

Diagnostic

Sommeil

- La difficulté à s'endormir indique en général un vide de Sang.
- S'endormir facilement mais se réveiller souvent en cours de nuit dénote un vide de Yin.
- Se réveiller trop tôt le matin indique un vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire.

Rêves

- Les rêves, eux, sont dus à ce que l'Esprit et/ou l'Âme Éthérée errent au cours de la nuit.
- L'excès de rêve peut être dû à un vide de Sang ou de Yin du Foie, ou à un Feu du Foie ou un Feu du Cœur.
- Les rêves effrayants qui réveillent le sujet indiquent un vide de la Vésicule Biliaire et du Cœur.
- Les rêves agités sont souvent en relation avec des Glaires-Chaleur qui affectent l'Estomac et le Cœur.

Position de sommeil

- *Impossibilité de dormir en décubitus dorsal (en étant couché sur le dos)* : plénitude.
- *Dormir sur le dos avec les bras étendus* : Chaleur.
- *Dormir sur le ventre* : vide, souvent de l'Estomac.
- *Dormir uniquement sur un côté* : vide de Qi et de Sang de ce côté, ou Plénitude du côté opposé.

Ronflement

- Le ronflement est dû en général à des Glaires qui perturbent le méridien de l'Estomac, et à un Qi Rebelle dans les trois méridiens Yang de la jambe.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

La distinction la plus importante porte sur les types Plénitude et Vide de l'insomnie. Les principaux tableaux sont les suivants :

Plénitude

- Le Feu du Foie s'embrase
- Le Feu du Cœur s'embrase
- Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit
- Stagnation du Qi du Cœur
- Stases de Sang du Cœur
- Chaleur résiduelle dans le diaphragme
- Rétention de Nourriture
- Stagnation du Qi du Foie

Vide

- Vide de Sang du Cœur et de la Rate
- Vide de Yin du Cœur
- Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie
- Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire
- Vide de Yin du Foie
- Vide de Yin du Foie et du Rein

Le Feu du Foie s'embrase

Manifestations cliniques

Sommeil agité, rêves désagréables, cauchemars, rêves de feu, irritabilité, tendance à des accès de colère, goût amer dans la bouche, céphalées, face rouge, soif, urines foncées, selles sèches, sensations vertigineuses (Fig. 18.6).

Langue : Rouge avec des bords plus rouges, enduit jaune et sec.

Pouls : en Corde et Rapide.

Principe de traitement

Drainer le Feu du Foie, calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-2 Xingjian, F-3 Taichong, VB-44 Qiaoyin, VB-12 Wangu, VB-20 Fengchi, Rte-6 Sanyinjiao, V-18 Ganshu, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, VB-15 Toulinqi, V-47 Hunmen, V-62 Shenmai, tous en dispersion, V-1 Jingming en harmonisation et Rn-6 Zhaohai en tonification.

On pique ces points ne dispersion. Pas de moxas.

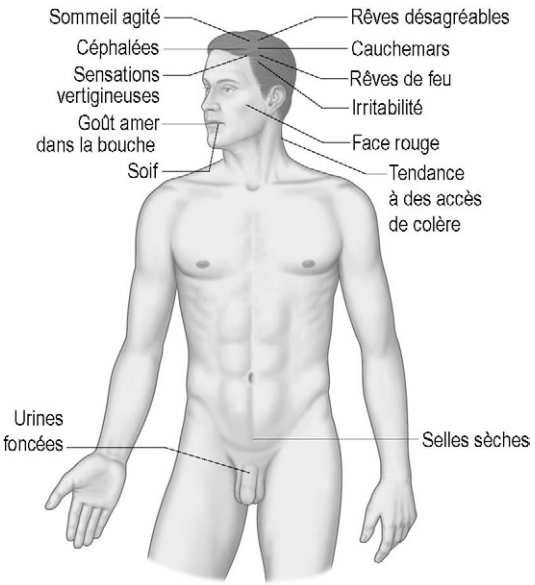


Figure 18.6 Le Feu du Foie s'embrase.

Explication

- F-2 est le point le plus important pour drainer le Feu du Foie.
- F-3 est ajouté parce qu'il calme mieux l'Esprit que F-2.
- VB-44 élimine la Chaleur du Foie et de la Vésicule Biliaire, et il a une action spécifique sur les rêves qui perturbent le sommeil.
- VB-12 et VB-20 soumettent le Qi Rebelle du Foie et favorisent le sommeil.
- Rte-6 rafraîchit le Sang et calme l'Esprit.
- V-18 régule le Foie et élimine le Feu du Foie.
- DM-24 et VB-13, en association, ont une puissante action pour calmer l'Esprit et pour stabiliser l'Âme Éthérée dans les tableaux pathologiques du Foie.
- VB-15 est utilisé à la place de VB-13 si l'Esprit est très hyperactif et que la personne ne peut faire cesser ses pensées obsessionnelles.
- V-47 enracine l'Âme Éthérée dans le Yin du Foie la nuit et favorise ainsi le sommeil.
- V-62 (en dispersion), V-1 (en harmonisation) et Rn-6 (en tonification) harmonisent la circulation des Vaisseaux Yin et Yang du Talon *(Yin* et *Yang Qiao Mai)* vers les yeux, et favorisent le sommeil. Le Vaisseau Yin du Talon transporte le Yin Qi vers les yeux, et le Vaisseau Yang du Talon y transporte le Yang Qi. Si le Yang est en Plénitude, le Yang Qi ne peut pas revenir dans le Yin la nuit, les yeux restent ouverts, d'où l'insomnie. La situation inverse produirait de la somnolence. Le chapitre 21 de *L'Axe spirituel* dit :

« Le Yin et le Yang des Vaisseaux Yin et Yang du Talon entrent en relation : le Yang pénètre le Yin et le Yin sort vers le Yang, et les deux se rencontrent à l'angle de l'œil. Quand le Yang Qi est en Plénitude les yeux restent ouverts ; quand le Yin Qi est en Plénitude, ils restent fermés »[47].

On peut utiliser ces points pour n'importe quelle autre forme d'insomnie de type Plénitude.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Modifications

- Si les symptômes de Feu ne sont pas très marqués (pas de soif, pas de goût amer dans la bouche, urines non foncées, selles non sèches), supprimer Huang Qin et Zhi Zi.
- S'il y a des symptômes de montée du Yang du Foie (céphalées fréquentes, sensations vertigineuses, acouphènes), ajouter Tian Ma *Rhizoma Gastrodiae*.

Préparation

Variante de **XIE QING WAN**
Variante de la *Pilule qui draine ce qui est vert*

Explication

Cette préparation draine le Feu du Foi en le faisant descendre. Elle est donc particulièrement adaptée en cas de constipation ou de selles sèches.

RÉSUMÉ

Le Feu du Foie s'embrase

Points

F-2 Xingjian, F-3 Taichong, VB-44 Qiaoyin, VB-12 Wangu, VB-20 Fengchi, Rte-6 Sanyinjiao, V-18 Ganshu, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, VB-15 Toulinqi, V-47 Hunmen, V-62 Shenmai, tous en dispersion, V-1 Jingming en harmonisation et Rn-6 Zhaohai en tonification. On pique ces points en dispersion. Pas de moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Préparation
Variante de **XIE QING WAN**
Variante de la *Pilule qui draine ce qui est vert*

Le Feu du Cœur s'embrase

Manifestations cliniques

Réveils en cours de nuit, cauchemars, rêves de vols dans les airs, agitation mentale, goût amer dans la bouche, soif, ulcérations de la langue, palpitations (Fig. 18.7).

Langue : Rouge, avec la pointe plus rouge et des points rouges, enduit jaune.

Pouls : Rapide et Vaste à la position Pouce à gauche.

Principe de traitement

Drainer le Feu du Cœur, calmer l'Esprit.

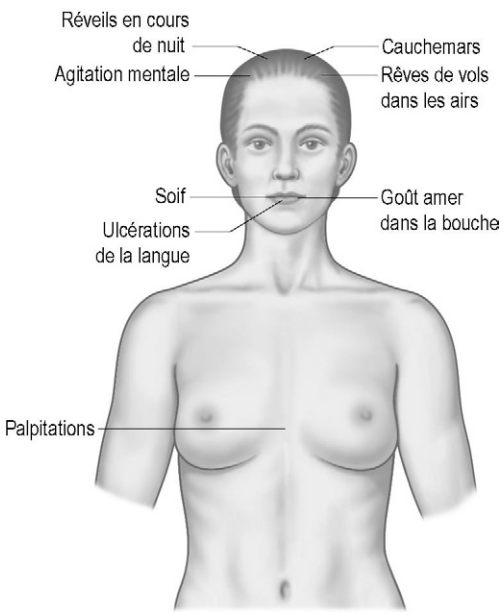


Figure 18.7 Le Feu du Cœur s'embrase.

Acupuncture

Points

C-8 Shaofu, C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao, GI-11 Quchi, RM-15 Jiuwei, DM-19 Houding, V-15 Xinshu, V-44 Shentang.

On pique ces points en dispersion ; pas de moxas.

Explication

- C-8 draine le Feu du Cœur.
- C-7 calme l'Esprit et favorise le sommeil.
- Rte-6 rafraîchit le Sang et calme l'Esprit.
- GI-11 est utilisé si les signes généraux de Feu sont bien marqués.
- RM-15 libère le Cœur, calme l'Esprit et favorise le sommeil.
- DM-19, associé à RM-15, calme l'Esprit et favorise le sommeil.
- V-15 draine le Feu du Cœur.
- V-44 calme l'Esprit et favorise le sommeil.

Traitement par les plantes

Préparation

XIE XIN TANG
Poudre qui draine le Cœur

Explication

Cette préparation draine le Feu du Cœur en le faisant descendre. On ne doit l'utiliser qu'en cas de Feu Plénitude, sans aucun signe de vide de Yin. Une condition importante à l'emploi de cette préparation est que la langue comporte un enduit épais, sec et jaune.

Préparation

DAO CHI SAN
Poudre qui élimine ce qui est rouge

Explication

Cette préparation diffère de la précédente dans la mesure où, en plus de drainer le Feu du Cœur, elle rafraîchit aussi le Sang et nourrit le Yin (du fait de la présence de Sheng Di Huang). On peut donc s'en servir quand le Feu a commencé à léser le Yin. La langue doit donc être Rouge avec un enduit jaune, même si cet enduit est sans racine ou absent par endroits.

Modifications

- D'autres versions de cette préparation comportent Deng Xin Cao *Medulla Junci* pour éliminer la Chaleur du Cœur et calmer l'Esprit.

- Pour augmenter l'effet sur le sommeil des deux dernières préparations, ajouter Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*, Fu Shen *Sclerotium Poriae pararadicis* et Yuan Zhi *Radix Polygalae*.

RÉSUMÉ

Le Feu du Cœur s'embrase

Points

C-8 Shaofu, C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao, GI-11 Quchi, RM-15 Jiuwei, DM-19 Houding, V-15 Xinshu, V-44 Shentang. On pique ces points en dispersion ; pas de moxas.

Traitement par les plantes

Préparation
XIE XIN TANG
Poudre qui draine le Cœur

Préparation
DAO CHI SAN
Poudre qui élimine ce qui est rouge

Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit

Manifestations cliniques

Sommeil agité, la personne se tourne et se retourne dans son lit, rêves désagréables, cauchemars, sensation de lourdeur, sensations vertigineuses, sensation d'oppression de la poitrine, nausées, absence d'appétit, palpitations, sensation de chaleur, crachats dans la gorge, agitation mentale, bouche pâteuse (Fig. 18.8).

Langue : Rouge avec un enduit collant et jaune. Fissure de type Cœur (ou de type Cœur-Estomac) contenant un enduit jaune, collant et grossier.

Pouls : Glissant et Rapide.

Ce tableau est dû à la présence de Glaires-Chaleur dans l'Estomac et au Qi de l'Estomac qui se rebelle et monte ; celui-ci transporte les Glaires et la Chaleur vers le Réchauffeur Supérieur, où elles perturbent le Cœur et l'Esprit, d'où l'insomnie. Dans les cas graves, ce mécanisme peut provoquer des maladies mentales. Le chapitre 34 des *Questions simples* dit : *« L'Estomac est la Mère des cinq organes Yin et des six organes Yang ; son Qi doit descendre ; quand le Qi de l'Estomac se rebelle et monte, ... on ne peut pas dormir »*[48].

Principe de traitement

Éliminer la Chaleur, dissoudre les Glaires et calmer l'Esprit.

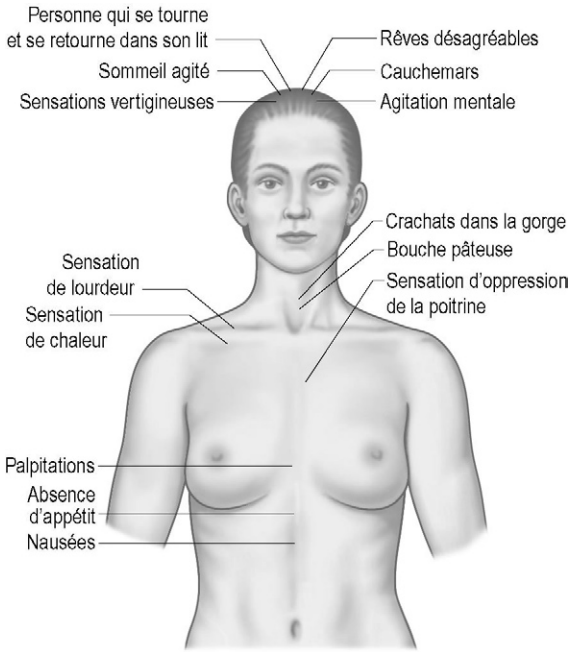


Figure 18.8 Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit.

Acupuncture

Points

E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-9 Yinlingquan, V-20 Pishu, GI-11 Quchi, E-8 Touwei, VB-12 Wangu, Rte-6 Sanyinjiao, E-45 Lidui, Rte-1 Yinbai.

On pique ces points en dispersion à l'exception de RM-12 et V-20, qu'il faut tonifier. Pas de moxas, sauf pour E-45 (voir ci-dessous).

Explication

- E-40 dissout les Glaires et calme l'Esprit.
- RM-12, RM-9 et V-20 tonifient la Rate pour dissoudre les Glaires.
- Rte-9 et Rte-6 éliminent l'Humidité, ce qui aide à dissoudre les Glaires. Rte-6 calme aussi l'Esprit.
- GI-11 dissout les Glaires et élimine la Chaleur.
- E-8 est le principal point local pour dissoudre les Glaires de la tête et il favorise le sommeil.
- VB-12 favorise le sommeil.
- E-45 traite la rétention de nourriture, calme l'Esprit et favorise le sommeil. On peut appliquer de très petits cônes de moxas après les aiguilles, afin de conduire le Feu vers le bas. C'est l'un des rares cas où l'on utilise les moxas pour contrecarrer la Chaleur.

- Rte-1, souvent associé à E-44, élimine la Chaleur de l'Estomac et de la Rate, calme l'Esprit et favorise le sommeil. Les points E-44 et Rte-1 sont également spécifiques des rêves trop nombreux et désagréables.

Traitement par les plantes

Préparation

SHI WEI WEN DAN TANG
Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire

Explication

On utilise cette préparation quand les Glaires-Chaleur de l'Estomac et du Cœur s'associent à un certain vide de Qi et de Sang, ce qui est une situation très fréquente.

Préparation

HUANG LIAN WEN DAN TANG
Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire

Explication

On préfère cette préparation à la précédente quand les symptômes de Chaleur sont plus marqués et que la langue est franchement Rouge avec un enduit jaune et épais.

Modifications

Ces préparations ont un puissant effet pour calmer l'Esprit et faciliter le sommeil ; elles ne demandent que peu de modifications ou ajouts.

- Pour augmenter l'action sur le sommeil, ajouter Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori* et Yuan Zhi *Radix Polygalae*.
- S'il y a des symptômes de rétention de nourriture, ajouter Shen Qu *Massa medicata Fermentata* et Lai Fu Zi *Semen Raphani*.
- S'il y a plus de symptômes de rétention de nourriture que de Glaires-Chaleur, utiliser plutôt Bao He Wan *Pilule qui préserve et harmonise*.
- S'il y a de la constipation, ajouter Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei*.

RÉSUMÉ

Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit

Points
E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-9 Yinlingquan, V-20 Pishu, GI-11 Quchi, E-8 Touwei, VB-12 Wangu, Rte-6 Sanyinjiao, E-45 Lidui, Rte-1 Yinbai. On pique ces points en dispersion à l'exception de RM-12 et V-20, qu'il faut tonifier. Pas de moxas, sauf pour E-45.

Traitement par les plantes
Préparation
SHI WEI WEN DAN TANG
Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire

Préparation
HUANG LIAN WEN DAN TANG
Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire

Stagnation du Qi du Cœur

Manifestations cliniques

Insomnie, palpitations, sensation de distension et d'oppression dans la poitrine, dépression, légère sensation de boule dans la gorge, léger essoufflement, soupirs, petit appétit, membres faibles et froids, lèvres légèrement pourpres, teint pâle (Fig. 18.9).

Langue : légèrement Pourpre Pâle au niveau de la zone de la poitrine sur les bords.

Pouls : Vide mais très légèrement Vaste à la position Pouce à gauche.

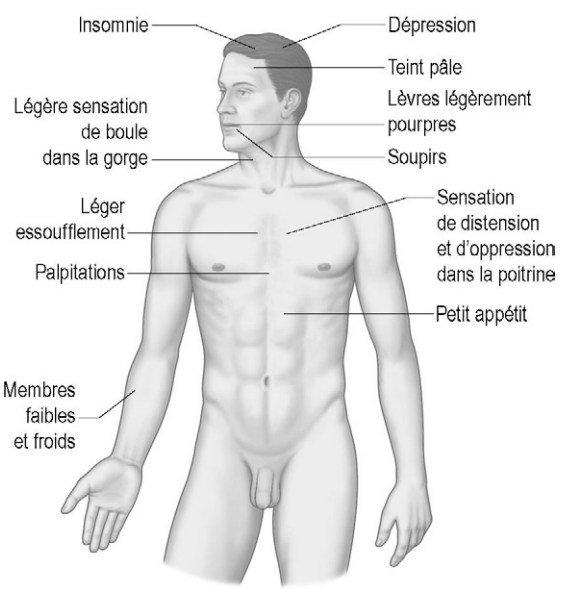


Figure 18.9 Stagnation du Qi du Cœur.

Principe de traitement

Faire circuler le Qi du Cœur, ouvrir la poitrine, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-6 Neiguan, C-5 Tongli, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu.

Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- MC-6 ouvre la poitrine, fait circuler le Qi et calme l'Esprit.
- C-5 et C-7 font circuler le Qi du Cœur et calment l'Esprit.
- RM-15 ouvre la poitrine, fait circuler le Qi et calme l'Esprit.
- RM-17 fait circuler le Qi dans la poitrine.
- P-7 fait circuler le Qi dans la poitrine.
- E-40 sert ici non pas à éliminer les Glaires mais à ouvrir la poitrine et à faire circuler le Qi dans la poitrine.
- GI-4 régule la montée et la descente du Qi et donc le fait circuler.

Traitement par les plantes

Préparation

MU XIANG LIU QI YIN
Décoction d'aucklandia pour que le Qi s'écoule

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi du Cœur.

Préparation

BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi du Cœur et du Poumon, et dégage la gorge et la poitrine.

Préparation

YUE JU WAN additionnée de **SI NI SAN**
Pilule pour se libérer des contraintes additionnée de la Poudre des quatre rébellions

Explication

Ces deux préparations font circuler le Qi du Foie et du Cœur, soulagent la dépression, calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée. Ce sont elles qu'il faut les choisir lorsque la stagnation du Qi du Cœur s'accompagne d'une stagnation du Qi du Foie.

Modifications

- On peut modifier ces deux préparations en leur ajoutant des plantes qui favorisent le sommeil, comme Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori* et Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*.

RÉSUMÉ

Stagnation du Qi du cœur

Points
MC-6 Neiguan, C-5 Tongli, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, P-7 Lieque, E-40 Fenglong, GI-4 Hegu. Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
MU XIANG LIU QI YIN
Décoction d'aucklandia pour que le Qi s'écoule

Préparation
BAN XIA HOU PO TANG
Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia

Préparation
YUE JU WAN additionnée de **SI NI SAN**
Pilule pour se libérer des contraintes additionnée de la *Poudre des quatre rébellions*

Stases de Sang du Cœur

Manifestations cliniques

Insomnie, sommeil perturbé par les rêves, personne qui se tourne et se retourne dans le lit toute la nuit, palpitations, douleur dans la poitrine, agitation mentale, anxiété (Fig. 18.10).

Langue : Pourpre (parfois uniquement au niveau de la zone de la poitrine, voir Fig. 18.11).

Pouls : Rugueux ou Ferme.

Principe de traitement

Redonner de la vigueur au Sang, calmer l'Esprit.

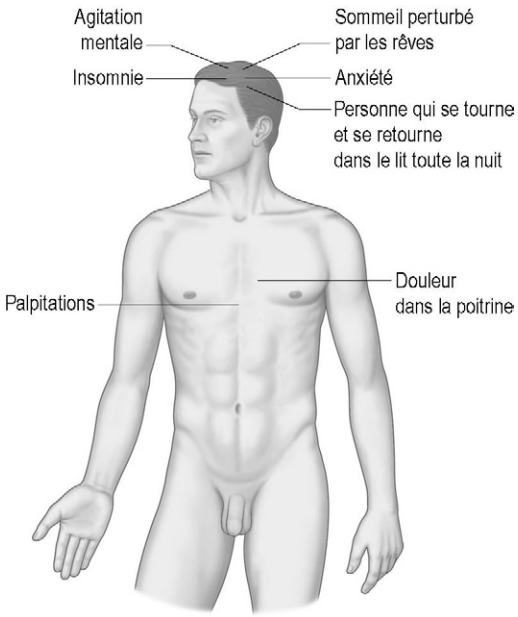


Figure 18.10 Stases de Sang du Cœur.

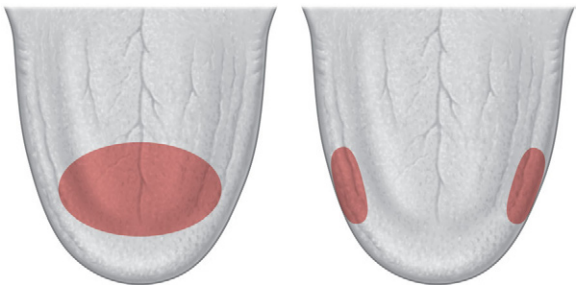


Figure 18.11 Zone de la poitrine sur la langue.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, MC-6 Neiguan, RM-15 Jiuwei, RM-17 Shanzhong, V-17 Geshu, V-44 Shentang.

On pique tous ces points en harmonisation.

Explication

- C-7, C-5, MC-6 et RM-15 redonnent de la vigueur au Sang du Cœur et calment l'Esprit.
- RM-17 redonne de la vigueur au Sang du Cœur et ouvre la poitrine.
- V-17 redonne de la vigueur au Sang dans le Réchauffeur Supérieur.
- V-44 calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **XUE FU ZHU YU TANG**
Variante de la *Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang*

Explication

La préparation d'origine, Xue Fu Zhu Yu Tang, redonne de la vigueur au Sang dans le Réchauffeur Supérieur. On l'a modifiée en ajoutant des plantes qui calment l'Esprit (Ye Jaio Teng *Caulis Polygoni multiflori* et Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*).

Préparation

TONG QIAO HUO XUE TANG
Décoction qui ouvre les orifices et tonifie le Sang

Explication

Cette préparation est spécifique des stases de Sang au niveau de la tête. Il faut remplacer She Xiang *Moschus* par Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*.

RÉSUMÉ

Stases de Sang du Cœur

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, MC-6 Neiguan, RM-17 Shanzhong, V-17 Geshu, V-44 Shentang.
On pique tous ces points en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **XUE FU ZHU YU TANG**
Variante de la *Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang*

Préparation

TONG QIAO HUO XUE TANG
Décoction qui ouvre les orifices et tonifie le Sang

Chaleur résiduelle dans le diaphragme

Manifestations cliniques

Sommeil agité, réveils en cours de nuit, agitation mentale, impossibilité de rester allongé ou assis, sensation de plénitude dans la poitrine, gêne épigastrique, régurgitations acides (Fig. 18.12).

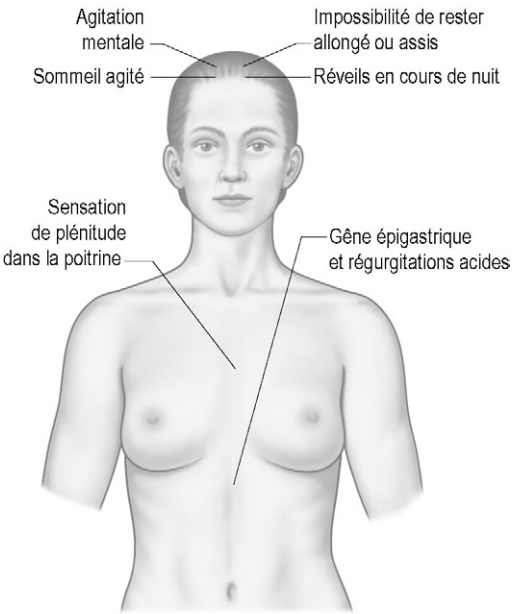


Figure 18.12 Chaleur résiduelle dans le diaphragme.

Langue : Rouge dans sa partie antérieure, ou points rouges autour du centre.

Pouls : Profond et légèrement Rapide.

Ce tableau survient après une invasion de Vent-Chaleur qui s'est transformée en Chaleur Interne et qui n'a pas été correctement éliminée, souvent du fait d'une mauvaise utilisation d'antibiotiques. La Chaleur résiduelle persiste alors dans le corps et s'établit dans la région du diaphragme. De cette région, elle monte à contre-sens et va perturber le Cœur et l'Esprit.

Principe de traitement

Éliminer la Chaleur résiduelle, calmer l'irritabilité et apaiser l'Esprit.

Acupuncture

Points

P-10 Yuji, C-8 Shaofu, V-17 Geshu, E-40 Fenglong, GI-11 Quchi, Rte-6 Sanyinjiao, RM-15 Jiuwei.

On pique ces points en dispersion ; pas de moxas.

Explication

- P-10 et C-8 éliminent la Chaleur du Poumon et du Cœur. On les utilise car, dans le cadre de la théorie des méridiens, la Chaleur résiduelle dans le diaphragme est localisée dans le Poumon et le Cœur. De plus, C-8 calme aussi l'Esprit.
- V-17 détend le diaphragme.
- E-40 détend le diaphragme, soumet le Qi Rebelle et calme l'Esprit.
- GI-11 élimine la Chaleur.
- Rte-6 calme l'Esprit et protège le Yin d'une agression par la Chaleur.
- RM-15 détend le diaphragme, élimine la Chaleur et calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

ZHU YE SHI GAO TANG

Décoction de feuille de bambou et de gypse

Explication

C'est l'une des préparations qui éliminent la Chaleur résiduelle, surtout dans la région du diaphragme.

Préparation

ZHI ZI CHI TANG

Décoction de gardenia et de soja

Explication

Cette préparation a une action d'élimination de la Chaleur qui est douce, et elle est souvent utilisée pour éliminer la Chaleur résiduelle.

Modifications

- Pour augmenter l'action sur le sommeil, ajouter Fu Shen *Sclerotium Poriae pararadicis*, Deng Xin Cao *Medulla Junci* et Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*.

RÉSUMÉ

Chaleur résiduelle dans le diaphragme

Points

P-10 Yuji, C-8 Shaofu, V-17 Geshu, E-40 Fenglong, GI-11 Quchi, Rte-6 Sanyinjiao, RM-15 Jiuwei. On pique ces points en dispersion ; pas de moxas.

Traitement par les plantes

Préparation

ZHU YE SHI GAO TANG

Décoction de feuille de bambou et de gypse

Préparation

ZHI ZI CHI TANG

Décoction de gardenia et de soja

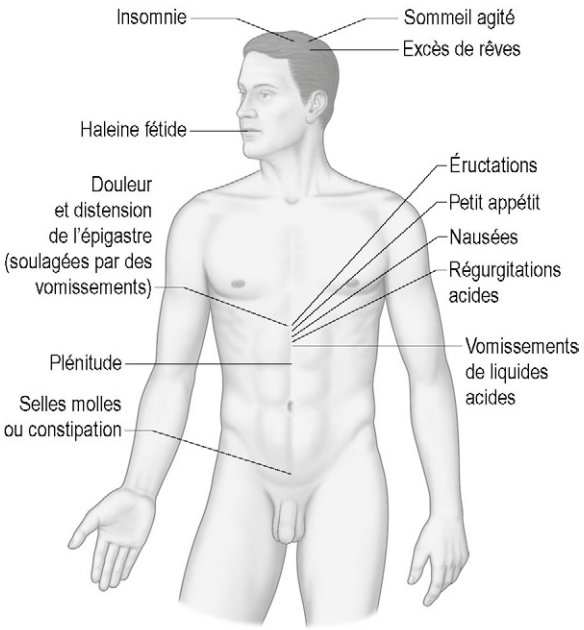


Figure 18.13 Rétention de Nourriture.

Rétention de Nourriture

Manifestations cliniques

Insomnie, sommeil agité, excès de rêves, plénitude, douleur et distension de l'épigastre (soulagées par des vomissements), nausées, vomissements de liquides acides, haleine fétide, régurgitations acides, éructations, selles molles ou constipation, petit appétit (Fig. 18.13).

Langue : enduit épais (qui peut être blanc ou jaune).

Pouls : Plein et Glissant.

Principe de traitement

Éliminer la Rétention de Nourriture, stimuler la descente du Qi de l'Estomac, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, RM-13 Shangwan, RM-10 Xiawan, E-21 Liangmen, E-44 Neiting, E-45 Lidui, Rte-4 Gongsun, MC-6 Neiguan, E-40 Fenglong, E-19 Burong, Rn-21 Youmen, RM-12 Zhongwan.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- DM-24 et RM-15 calment l'Esprit.
- RM-13 soumet le Qi rebelle de l'Estomac.
- RM-10 stimule la descente du Qi de l'Estomac.
- E-21 stimule la descente du Qi de l'Estomac et élimine la nourriture qui stagne.
- E-44 élimine la nourriture qui stagne et chasse la Chaleur.
- E-45 élimine la nourriture qui stagne et calme l'Esprit (en cas d'insomnie).
- Rte-4 élimine la nourriture qui stagne.
- MC-6 stimule la descente du Qi de l'Estomac.
- E-40 restaure la descente du Qi de l'Estomac.
- E-19 et Rn-21 restaurent la descente du Qi de l'Estomac. E-19 est un point spécifique pour traiter la Rétention de Nourriture.
- RM-12 élimine la Rétention de Nourriture.

Traitement par les plantes

Préparation

BAN XIA SHU MI TANG

Décoction de pinellia et de sorgho

Explication

Cette préparation élimine la Rétention de Nourriture. Il faut la modifier en ajoutant Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori* pour favoriser le sommeil.

Préparation

ZHI SHI DAO ZHI WAN

Pilule d'orange amère qui chasse les stagnations

Explication

Cette préparation élimine la Rétention de Nourriture et facilite la descente du Qi du Poumon. Elle est indiquée lorsque la Rétention de Nourriture s'accompagne de Chaleur ou de Chaleur-Humidité.

Modifications

- Il faut modifier ces deux préparations en ajoutant des plantes qui favorisent le sommeil, comme Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori* et Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*.

RÉSUMÉ

Rétention de nourriture

Points

DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, RM-13 Shangwan, RM-10 Xiawan, E-21 Liangmen, E-44 Neiting, E-45 Lidui, Rte-4 Gongsun, MC-6

Neiguan, E-40 Fenglong, E-19 Burong, Rn-21 Youmen, RM-12 Zhongwan. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
BAN XIA SHU MI TANG
Décoction de pinellia et de sorgho

Préparation
ZHI SHI DAO ZHI WAN
Pilule d'orange amère qui chasse les stagnations

Stagnation du Qi du Foie

Manifestations cliniques

Insomnie, sommeil agité, rêves d'inquiétude ou de colère, distension des hypochondres et de l'épigastre, sautes d'humeur, tendance à la dépression, tension prémenstruelle avec distension des seins (Fig. 18.14).

Principe de traitement

Réguler le Foie, faire circuler le Qi, éliminer la stagnation, réguler l'Âme Éthérée, calmer l'Esprit.

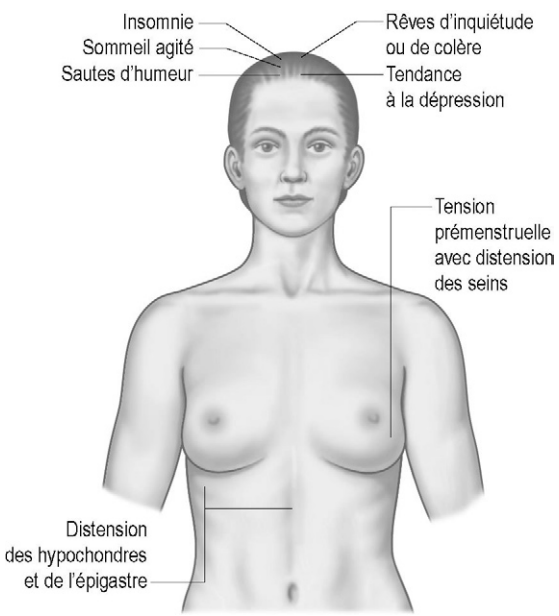


Figure 18.14 Stagnation du Qi du Foie.

Acupuncture

Points

TR-6 Zhigou, MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, VB-34 Yanglingquan, VB-13 Benshen, DM-24 Shenting, V-47 Hunmen.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- TR-6 Zhigou, MC-6 Neiguan, F-3 Taichong et VB-34 Yanglingquan régulent le Foie, font circuler le Qi et éliminent la stagnation.
- VB-13 Benshen et DM-24 Shenting calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée ; ils sont particulièrement efficaces pour calmer l'Esprit dans les tableaux pathologiques du Foie.
- V-47 Hunmen régule le va-et-vient de l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **YUE JU WAN** additionnée de **SI NI SAN** Poudre des quatre rébellions
Variante de la *Pilule de gardenia et de ligusticum* additionnée de la *Poudre des quatre rébellions*

Explication

Ces deux préparations régulent le Foie, font circuler le Qi, éliminent la stagnation, régulent l'Âme Éthérée et calment l'Esprit. Elles sont particulièrement indiquées lorsque le patient est déprimé.

RÉSUMÉ

Stagnation du Qi du Foie

Points
TR-6 Zhigou, MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, VB-34 Yanglingquan, VB-13 Benshen, DM-24 Shenting, V-47 Hunmen. On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Préparation
Variante de **YUE JU WAN** additionnée de **SI NI SAN** Poudre des quatre rébellions
Variante de la *Pilule de gardenia et de ligusticum* additionnée de la *Poudre des quatre rébellions*

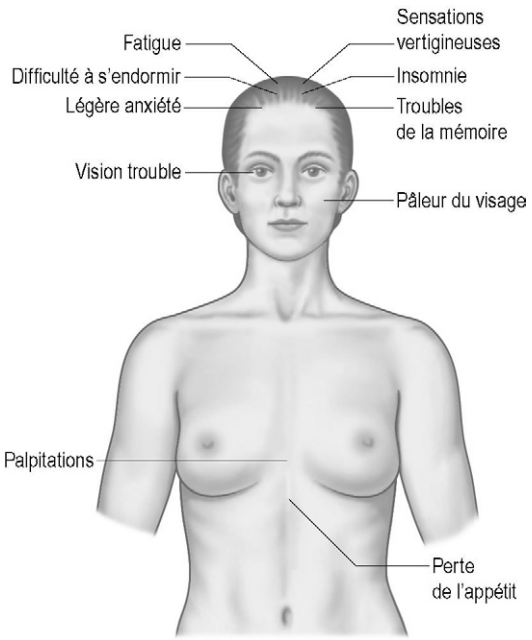


Figure 18.15 Vide de Sang du Cœur et de la Rate.

Vide de Sang du Cœur et de la Rate

Manifestations cliniques

Insomnie, difficulté à s'endormir, palpitations, fatigue, perte de l'appétit, légère anxiété, vision trouble, sensations vertigineuses, troubles de la mémoire, pâleur du visage (Fig. 18.15).

Langue : Pâle.

Pouls : Rugueux.

C'est là un type d'insomnie très répandu, dû au vide de Sang du Cœur et de la Rate. Comme le Sang est déficient, la personne a du mal à s'endormir, mais une fois endormie, comme le Yin est suffisant, elle dort bien.

Principe de traitement

Tonifier la Rate, nourrir le Sang, tonifier le Cœur et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, C-7 Shenmen, RM-14 Juque, RM-15 Jiuwei, V-20 Pishu, V-15 Xinshu, Yintang (point HM), MC-6 Neiguan et Rte-4 Gongsun en association avec Rn-9 Zhubin.

On pique tous ces points en tonification ; on peut se servir de moxas.

Explication

- E-36, Rte-6 et V-20 tonifient la Rate afin qu'elle produise le Sang. Rte-6 calme aussi l'Esprit.
- C-7, RM-14 et RM-15 nourrissent le Sang du Cœur et calment l'Esprit.
- V-15 nourrit le Sang du Cœur et calme l'Esprit.
- Yintang calme l'Esprit et favorise le sommeil, surtout dans les pathologies de type Vide. On peut aussi proposer au patient d'appliquer doucement, chaque soir, des moxas sur ce point, avec un bâton d'armoise.
- MC-6 et Rte-4, en association, ouvrent le Vaisseau Yin de Liaison *(Yin Wei Mai)* ; Rn-9 est le point d'entrée de ce vaisseau. J'utilise ces trois points ensemble pour nourrir le Sang et calmer l'Esprit, surtout chez les femmes.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI PI TANG

Décoction qui tonifie la Rate

Explication

Cette préparation tonifie le Qi de la Rate et le Qi du Cœur, nourrit le Sang du Cœur et calme l'Esprit.

Elle est spécifique à ce tableau et elle favorise le sommeil. Il n'y a donc aucune raison de la modifier.

RÉSUMÉ

Vide de Sang du Cœur et de la Rate

Points

E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, C-7 Shenmen, RM-14 Juque, RM-15 Jiuwei, V-20 Pishu, V-15 Xinshu, Yintang (point HM), MC-6 Neiguan et Rte-4 Gongsun en association avec Rn-9 Zhubin. On pique tous ces points en tonification ; on peut se servir de moxas.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI PI TANG

Décoction qui tonifie la Rate

Cas clinique

Une femme de 42 ans souffrait d'insomnie depuis plusieurs années. Le problème s'est aggravé à la naissance de ses jumeaux, 8 ans auparavant. Elle était particulièrement anxieuse et a avoué qu'elle avait connu une tension émotionnelle extrême pendant toute sa vie en raison des troubles bipolaires dont souffrait sa mère. Au cours de notre premier entretien, elle a reconnu que la maladie de sa mère « *l'avait détruite* ». Elle prenait du zopiclone (Imovane) pour dormir.

Elle souffrait aussi de céphalées récurrentes qui s'étaient aggravées après l'accouchement. Ces céphalées étaient frontales et de nature sourde. Elle se plaignait également d'avoir la tête « dans le brouillard ». On venait de lui prescrire du Prozac au moment où elle est venue me voir.

Elle avait des règles régulières mais très abondantes qui duraient 7 à 8 jours. Elle se plaignait aussi de sensations vertigineuses, de palpitations et de vision trouble.

Sa langue était Pâle et Gonflée, son pouls Faible et Profond, et il était particulièrement faible aux deux positions Pied (Rein).

Diagnostic L'insomnie est due à un vide de Sang de la Rate, du Foie et du Cœur (palpitations, vision trouble, sensations vertigineuses, langue Pâle). Toutefois, d'autres facteurs rentrent en jeu. Tout d'abord, on a un vide de Yang du Rein prononcé (pouls très Faible aux deux positons Pied), ce que confirme l'aggravation à la fois de l'insomnie et des céphalées après son accouchement.

Les céphalées sont en partie dues au vide de Sang et en partie aux Glaires au niveau de la tête (impression d'avoir la tête « dans le brouillard » et langue Gonflée).

Traitement J'ai traité cette patiente uniquement par les plantes. Pour concentrer le traitement sur l'insomnie et les céphalées, j'ai nourri le Sang du Foie et calmé l'Esprit en prescrivant une variante de Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate*.

- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
- **Huang Qi** *Radix Astragali*
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*
- **Gou Teng** *Ramulus cum Uncis Uncariae*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*
- **Long Yan Rou** *Arillus Longan*
- **Ye Jiao Teng** *Caulis Polygoni multiflori*
- **Dan Shen** *Radix Salviae milthiorrizae*
- **Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

Après le premier flacon de ces plantes (sous forme de poudres concentrées), elle se sentait déjà beaucoup mieux. Elle a aussi signalé une « percée » dans sa psychothérapie et a dit qu'elle avait l'impression qu'elle s'était « débarrassée d'un bon poids ».

J'ai continué à la traiter de la même façon pendant 8 mois, période au cours de laquelle tous ses problèmes (insomnie, céphalées, règles abondantes) ont connu une véritable amélioration. Elle a aussi arrêté de prendre du zopiclone et du Prozac.

Au bout de 8 mois, je me suis attaché à tonifier le Rein, et j'ai modifié la préparation dans ce sens en utilisant une variante de You Gui Yin *Décoction qui restaure le* [Rein] *droit*, préparation que j'ai modifiée en lui ajoutant des plantes pour calmer l'Esprit car son sommeil restait un souci.

- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*
- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*
- **Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*
- **Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii chinensis*
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*
- **Dan Shen** *Radix Salviae milthiorrizae*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*
- **Ye Jiao Teng** *Caulis Polygoni multiflori*
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
- **Du Zhong** *Cortex Eucommiae ulmoidis*
- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*
- **Xu Duan** *Radix Dipsaci*

Après 3 mois de ce traitement, elle a enregistré une amélioration totale de tous ses symptômes principaux, c'est-à-dire l'insomnie, les céphalées et les règles abondantes.

Vide de Yin du Cœur

Manifestations cliniques

Insomnie, réveils fréquents en cours de nuit, gorge sèche, agitation mentale, palpitations, transpirations nocturnes, troubles de la mémoire (Fig. 18.16).

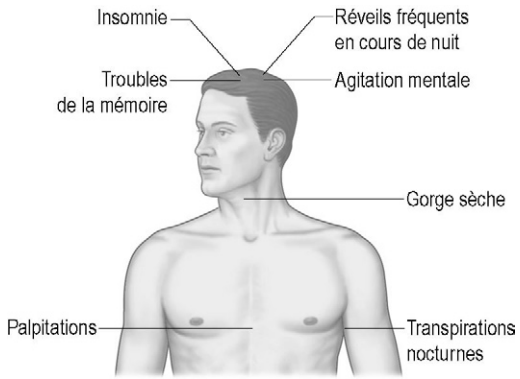


Figure 18.16 Vide de Yin du Cœur.

Langue : sans enduit, fissure de type Cœur, pointe rouge. S'il y a de la Chaleur Vide, corps Rouge.

Pouls : Flottant et Vide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Cœur et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, V-15 Xinshu, RM-14 Juque, Rte-6 Sanyinjiao, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan.

On pique ces points en tonification.

Explication

- C-7 nourrit le Cœur, calme l'Esprit, et favorise le sommeil.
- V-15 et RM-14, respectivement point Shu du dos et point Mu antérieur du Cœur, nourrissent le Cœur et calment l'Esprit.
- Rte-6 et E-36 nourrissent le Qi et le Yin en général.
- RM-4 nourrit le Yin en général et calme l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

YANG XIN TANG (II)
Décoction qui nourrit le Cœur

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur, le Sang du Cœur et le Yin du Cœur. Elle porte le même nom qu'une autre prescription (Yang Xin Tang I) qui tonifie le Qi du Cœur et le Sang du Cœur. Quand on l'utilise pour le Yin du Cœur, on doit la modifier en réduisant les doses des plantes qui tonifient le Qi et en augmentant celles des plantes qui tonifient le Yin.

Modifications

- Si les symptômes de vide de Yin sont marqués, ajouter Tian Men Dong *Tuber Asparagi* et Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*.
- S'il y a des symptômes nets de Chaleur Vide, ajouter Qing Hao *Herba Artemisiae annuae* et Mu Li *Concha Ostreae*.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Cœur

Points
C-7 Shenmen, V-15 Xinshu, RM-14 Juque, Rte-6 Sanyinjiao, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan. On pique ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
YANG XIN TANG (II)
Décoction qui nourrit le Cœur

Le Rein et le Cœur ne sont pas en harmonie

Manifestations cliniques

Insomnie, réveils fréquents au cours de la nuit, difficulté à s'endormir, gorge sèche, transpirations nocturnes, chaleur des cinq cœurs, troubles de la mémoire, palpitations, sensations vertigineuses, agitation mentale, acouphènes, lombalgies (Fig. 18.17).

Langue : Rouge sans enduit, pointe plus rouge, fissure de type Cœur, sèche.

Pouls : Flottant et Vide, et légèrement Rapide.

Ce tableau correspond à un Vide de Yin du Rein avec Vide de Yin du Cœur et Chaleur Vide du Cœur.

Principe de traitement

Nourrir le Yin, tonifier le Rein et le Cœur, éliminer la Chaleur Vide et calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai,

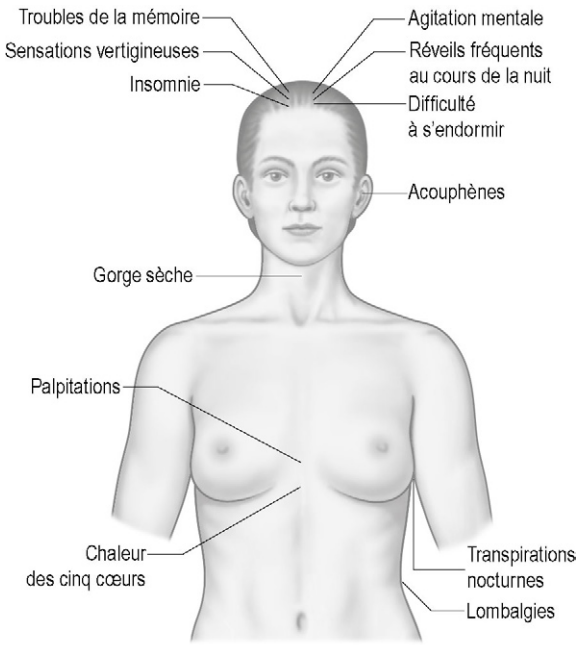


Figure 18.17 Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie.

RM-15 Jiuwei, V-15 Xinshu, V-23 Shenshu, V-44 Shentang, V-52 Zhishi.

On pique ces points en tonification, sauf C-6 qu'il faut disperser.

Explication

- C-7 calme l'Esprit et favorise le sommeil.
- C-6 élimine la Chaleur Vide.
- MC-7 calme l'Esprit.
- Rte-6, Rn-3 et Rn-6 nourrissent le Yin du Rein.
- RM-15 nourrit le Cœur et calme l'Esprit.
- V-15 et V-23 harmonisent le Cœur et le Rein.
- V-44 et V-52 harmonisent l'Esprit et la Volonté.

Traitement par les plantes

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule spéciale de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Rein et le Yin du Cœur, élimine la Chaleur Vide et calme l'Esprit.

Préparation

Variante de **JIAO TAI WAN**
Variante de la *Pilule de la grande communication*

Explication

Cette préparation sert lorsqu'on a une Chaleur du Cœur en haut et un vide de Yang du Rein en bas.

Modifications

- Pour augmenter l'effet sur le sommeil, ajouter Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*.
- Si les symptômes de Chaleur Vide sont marqués, ajouter Mu Li *Concha Ostrea* et Qing Hao *Herba Artemisiae annuae*.

RÉSUMÉ

Le Rein et le Cœur ne sont pas en harmonie

Points
C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, RM-15 Jiuwei, V-15 Xinshu, V-23 Shenshu, V-44 Shentang, V-52 Zhishi. On pique ces points en tonification, sauf C-6 qu'il faut disperser.

Traitement par les plantes
Préparation
TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule spéciale de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Préparation
Variante de **JIAO TAI WAN**
Variante de la *Pilule de la grande communication*

Cas clinique

Un homme de 58 ans souffrait d'insomnie depuis 2 ans. Il s'endormait facilement mais se réveillait plusieurs fois par nuit avec une sensation de sécheresse de la gorge. Il présentait aussi une impuissance depuis 3 ans.

Il avait la langue Rouge avec un enduit trop mince, et une fissure de type Cœur. Il avait le pouls Vide au niveau profond et très Faible et Fin à gauche, aux positions du Pied et de la Barrière.

De naissance, il n'avait qu'un seul rein.

Diagnostic Dans ce cas, l'insomnie est due au vide de Yin du Rein, et au Rein et au Cœur qui ne sont pas en harmonie. Bien qu'il y ait relativement peu de

symptômes, le pouls du Rein montre que ce vide est très prononcé, et cela est bien sûr en liaison avec son anomalie congénitale.

Principe de traitement Nourrir le Yin du Rein et le Yin du Cœur, calmer l'Esprit.

Acupuncture J'ai principalement utilisé les points suivants :

- IG-3 Houxi et V-62 Shenmai pour ouvrir le Vaisseau Gouverneur et renforcer le Rein. Bien que cette association tonifie plus le Yang du Rein que le Yin du Rein, je l'ai utilisée pour traiter l'impuissance, qui le préoccupait plus que l'insomnie.
- RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao et Rn-3 Taixi pour nourrir le Yin du Rein.
- V-23 Shenshu pour fortifier le Rein.
- C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei et DM-19 Houding pour calmer l'Esprit.
- VB-12 Wangu et Yintang pour favoriser le sommeil.

Traitement par les plantes J'ai utilisé uniquement la préparation commercialisée Tian Wang Bu Xin Dan *Pilule spéciale de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur* afin de nourrir le Yin du Cœur et du Rein, et de calmer l'Esprit.

Après 6 mois de traitement son sommeil était redevenu normal, et son impuissance s'était améliorée à 50 %.

Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Manifestations cliniques

Réveil très tôt le matin avec incapacité à se rendormir, sommeil léger, rêves nombreux, tendance à sursauter facilement, timidité, manque d'initiative et de détermination, palpitations, essoufflement, fatigue, dépression (Fig. 18.18).

Langue : Pâle, fissure de type Cœur.

Pouls : Vide.

Plus qu'un tableau pathologique, il s'agit d'un type particulier de personnalité. Cette personnalité peut être constitutionnelle ou être la conséquence d'une maladie prolongée (la mononucléose infectieuse, par exemple). Dans le temps, on se servait de Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire* pour traiter cet état, mais aujourd'hui cette préparation sert plus souvent à traiter les Glaires-Chaleur.

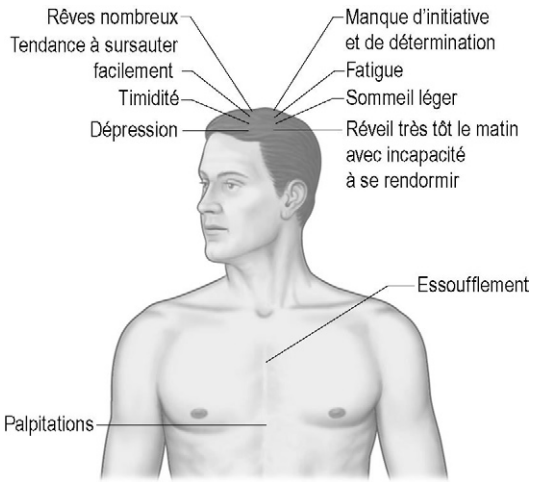


Figure 18.18 Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire.

Principe de traitement

Tonifier le Cœur et la Vésicule Biliaire, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, VB-40 Qiuxu.

On pique ces deux points en tonification.

Explication

C-7 et VB-40, tous deux points Source *(Yuan)*, tonifient le Cœur et la Vésicule Biliaire, calment l'Esprit, et stimulent le dynamisme et la capacité à s'affirmer.

Traitement par les plantes

Préparation

AN SHEN DING ZHI WAN

Pilule pour calmer l'Esprit et raffermir la Volonté

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur et calme l'Esprit.

Préparation

Variante de **DING ZHI WAN**

Variante de la *Pilule qui stabilise les émotions*

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur et le Sang du Cœur, et elle calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Points

C-7 Shenmen, VB-40 Qiuxu. On pique ces deux points en tonification.

Traitement par les plantes

Préparation

AN SHEN DING ZHI WAN

Pilule pour calmer l'Esprit et raffermir la Volonté

Préparation

Variante de **DING ZHI WAN**

Variante de la *Pilule qui stabilise les émotions*

Vide de Yin du Foie

Manifestations cliniques

Réveils en cours de nuit, rêves nombreux, personne qui parle pendant son sommeil, somnambulisme dans les cas graves, sècheresse de la gorge, irritabilité, vision trouble, sensation de chaleur, yeux secs et douloureux, sècheresse de la peau et des cheveux, sensations vertigineuses (Fig. 18.19).

Langue : sans enduit.

Pouls : Flottant et Vide, surtout du côté gauche.

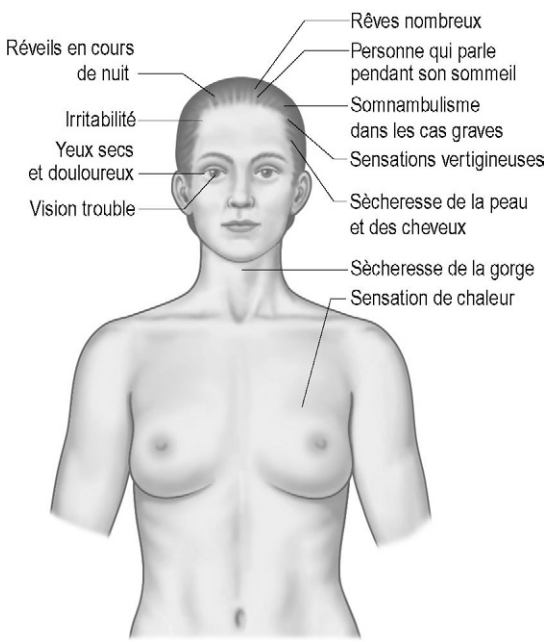


Figure 18.19 Vide de Yin du Foie.

Le vide du Yin du Foie fait que l'Âme Éthérée est privée de racine et « vagabonde » pendant la nuit, au cours du sommeil, d'où l'insomnie et les rêves trop nombreux et parfois même du somnambulisme.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Foie, enraciner l'Âme Éthérée, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

F-8 Ququan, RM-4 Guanyuan, Hunshe (point HM), Rte-6 Sanyinjiao, MC-7 Daling, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen, V-47 Hunmen, Anmien (point HM).

On pique ces points en tonification ; pas de moxas.

Explication

- F-8 nourrit le Sang du Foie et le Yin du Foie.
- RM-4 nourrit le Yin du Foie et du Rein, et calme l'Esprit.
- Hunshe (situé au niveau de RM-8 Shenque, 1 *cun* en dehors de celui-ci), ancre l'Âme Éthérée dans le Foie.
- Rte-6 nourrit le Yin du Foie, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.
- MC-7 harmonise le Foie (en raison de la liaison entre Maître du Cœur et Foie au sein du Jue Yin), calme l'Esprit, et stabilise l'Âme Éthérée.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit, surtout dans les tableaux du Foie.
- V-47, appelé « Porte de l'Âme Éthérée », stabilise l'Âme Éthérée dans le Foie pendant la nuit. Certains traités anciens donnent le somnambulisme comme une des indications de ce point.
- Anmien calme l'Âme Éthérée et l'Esprit et favorise le Foie dans les tableaux du Foie.

Traitement par les plantes

Préparation

SUAN ZAO REN TANG

Décoction de jujube

Explication

C'est là une excellente préparation pour ce tableau, et ses effets sur le sommeil sont très fiables.

Modifications

- S'il y a une Chaleur Vide née du vide de Yin du Foie, ajouter Han Lian Cao *Herba Ecliptae* et Mu Li *Concha Ostreae*.

- S'il y a des symptômes de montée du Yang du Foie, ajouter Tian Ma *Rhizoma Gastrodiae* et Gou Teng *Ramulus Uncariae*.

Préparation

YIN MEI TANG
Décoction qui fait venir le sommeil

Explication

Cette préparation a une action spécifique pour nourrir le Yin du Foie et favoriser le sommeil en enracinant l'Âme Éthérée dans le Foie. On l'utilise de préférence à la préparation précédente quand la personne a beaucoup de rêves désagréables.

Modifications

Ces modifications s'appliquent aux deux préparations ci-dessus

- S'il y a une Chaleur Vide (auquel cas la langue est Rouge et dépourvue d'enduit), ajouter Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* et Mu Dan Pi *Cortex Moutan*.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Foie

Points
F-8 Ququan, RM-4 Guanyuan, Hunshe (point HM), Rte-6 Sanyinjiao, MC-7 Daling, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen, V-47 Hunmen, Anmien (point HM). On pique ces points en tonification ; pas de moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
SUAN ZAO REN TANG
Décoction de jujube

Préparation
YIN MEI TANG
Décoction qui fait venir le sommeil

Cas clinique

Un homme de 61 ans souffrait d'insomnie depuis qu'il avait perdu sa femme, 2 ans auparavant. Il avait du mal à s'endormir et se réveillait également souvent dans la nuit. Il était extrêmement triste de la perte de sa femme et avait beaucoup de mal à surmonter ce deuil.

Il se plaignait d'avoir parfois la vision trouble et il présentait des troubles de la mémoire. Il avait la langue Rouge, sèche et Flasque, avec un enduit trop mince (Photo 18.1). Il avait le pouls Flottant et Vide, et très en Corde du côté gauche.

Diagnostic Dans ce cas, la tristesse affecte le Foie et le Cœur plutôt que le Poumon et le Cœur. En particulier, la tristesse a affaibli le Yin du Foie, si bien que l'Âme Éthérée, dépourvue de racine, vagabonde alors la nuit, provoquant l'insomnie.

Au chapitre 8, *L'Axe spirituel* dit clairement que la tristesse affecte le Foie : *« La tristesse et les chocs du Foie blessent l'Âme Éthérée… »* et

« Quand la tristesse affecte le Foie, elle blesse l'Âme Éthérée ; cela provoque de la confusion mentale… le Yin est lésé, les tendons se contractent et il y a de la gêne dans les hypochondres » [49].

Cette citation indique clairement que le Yin du Foie peut être lésé par la tristesse.

La vision trouble confirme le vide du Yin du Foie.

Principe de traitement Nourrir le Yin du Foie, enraciner l'Âme Éthérée et calmer l'Esprit.

Acupuncture J'ai utilisé les points suivants :

- F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao et RM-4 Guanyuan pour nourrir le Yin du Foie.
- C-7 Shenmen et RM-15 Jiuwei pour calmer l'Esprit.
- DM-24 Shenting et VB-13 Benshen pour calmer l'Esprit et enraciner l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes J'ai utilisé uniquement la préparation commercialisée Suan Zao Ren Tang Pian *Comprimé de décoction de jujube* qui traite spécifiquement l'insomnie due au vide de Yin du Foie.

Avec ce traitement, le sommeil s'est amélioré, avec d'abord un endormissement plus facile le soir alors que les réveils en cours de nuit persistaient. Cela était probablement dû à ce que le Sang du Foie (responsable de la difficulté à s'endormir) s'était amélioré avant le Yin du Foie. Après environ 6 mois de traitement, à raison d'une séance tous les 15 jours, ce patient s'est mis à dormir toute la nuit.

Cas clinique

Une femme de 53 ans souffrait d'insomnie depuis plus de 10 ans. Ce trouble avait commencé à la suite de deux chocs émotionnels vécus 2 ans auparavant. Son problème n'était pas tant l'endormissement que les réveils fréquents la nuit. Elle avait parfois des transpirations nocturnes.

Elle présentait une éruption cutanée rouge au niveau de la face et du cou, et elle avait souvent les yeux secs. Sa langue était légèrement Rouge, sans enduit, avec une fissure de type Cœur peu profonde. Le pouls était Vide au niveau profond et très légèrement Vaste à la position du Foie.

Diagnostic Il s'agit d'un cas clair de vide de Yin du Foie avec une certaine Chaleur Vide. Le vide de Yin se voit dans l'absence d'enduit de la langue, le pouls Vide au niveau profond et les transpirations nocturnes. L'implication du Foie se traduit par l'insomnie, les yeux secs et l'éruption cutanée.

Traitement J'ai traité cette personne uniquement avec deux remèdes des *Trois Trésors*.

Le premier était *Nourrit l'Âme*, qui est une variante de Suan Zao Ren Tang *Décoction de jujube*, qui nourrit le Yin du Foie, élimine la Chaleur Vide, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée. Je lui ai prescrit 3 comprimés de ce remède, 2 fois par jour.

Le second remède était *Trésor féminin*, qui soumet le Yang du Foie, élimine la Chaleur Vide et nourrit le Yin du Foie. Je lui en ai prescrit 2 comprimés par jour, à prendre en soirée.

L'association de ces deux remèdes a eu un excellent effet sur son sommeil, qui a commencé à s'améliorer. Cette personne est encore en traitement à l'heure où j'écris ces lignes.

Vide de Yin du Foie et du Rein

Manifestations cliniques

Réveils au cours de la nuit, rêves abondants, personne qui parle pendant son sommeil, somnambulisme dans les cas graves, sècheresse de la gorge, irritabilité, vision trouble, sensation de chaleur, yeux secs et douloureux, sècheresse de la peau et des cheveux, sensations vertigineuses, acouphènes, douleur lombaire, transpirations nocturnes (Fig. 18.20).

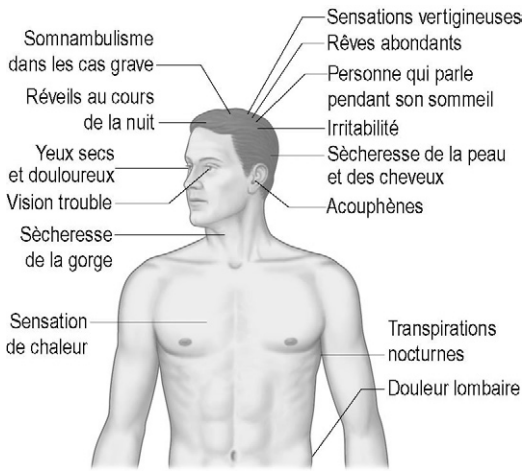


Figure 18.20 Vide de Yin du Foie et du Rein.

Langue : sans enduit.

Pouls : Flottant et Vide, surtout du côté gauche.

Le vide de Yin du Foie prive l'Âme Éthérée de racine et elle « erre » la nuit, pendant le sommeil. Il en résulte de l'insomnie et des rêves abondants et, dans certains cas, du somnambulisme. Le vide de Yin du Rein affaiblit la Volonté (*Zhi*) et empêche l'ancrage de l'Esprit (*Shen*), d'où l'insomnie. Un vide de Yin du Rein engendre l'insomnie car le Yin du Rein, déficient, ne peut plus nourrir le Yin du Foie, qui ne peut plus alors ancrer l'Âme Éthérée. Ce type d'insomnie est courant chez les personnes âgées.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Foie et du Rein, renforcer la Volonté, ancrer l'Âme Éthérée et calmer l'Esprit.

Acupuncture

F-8 Ququan, RM-4 Guanyuan, Hunshe (point HM), Rte-6 Sanyinjiao, MC-7 Daling, DM-24 Shenting et VB-13 Benshen, V-47 Hunmen, Anmien (point HM), Rn-3 Taixi.

On pique ces points en tonification ; pas de moxas.

Explication

- F-8 nourrit le Sang du Foie et le Yin du Foie.
- RM-4 nourrit le Yin du Foie et du Rein, et calme l'Esprit.
- Hunshe (situé au niveau de RM-8 Shenque, 1 *cun* en dehors de celui-ci), ancre l'Âme Éthérée dans le Foie.
- Rte-6 nourrit le Yin du Foie et du Rein, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

- MC-7 harmonise le Foie (en raison de la liaison entre le Maître du Cœur et le Foie au sein du Jue Yin), calme l'Esprit, et stabilise l'Âme Éthérée.
- DM-24 et VB-13 calment l'Esprit, surtout dans les tableaux du Foie.
- V-47, appelé « Porte de l'Âme Éthérée », stabilise l'Âme Éthérée dans le Foie pendant la nuit. Certains traités anciens donnent le somnambulisme comme une des indications de ce point.
- Anmien calme l'Âme Éthérée et l'Esprit et favorise le Foie dans les tableaux du Foie.
- Rn-3 tonifie le Rein et renforce la Volonté.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **ER ZHI WAN**
Variante de la *Pilule des deux solstices*

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Foie et du Rein, stabilise l'Âme Éthérée et calme l'Esprit.

Préparation

Variante de **ZUO GUI WAN**
Variante de la *Pilule qui restaure le* [Rein] *gauche*

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Foie et du Rein, renforce la Volonté, stabilise l'Âme Éthérée et calme l'Esprit. Comparée à la précédente, elle a une action plus vaste pour nourrir le Yin du Foie et du Rein.

Modifications

La modification ci-dessous s'applique aux deux préparations précédentes.

- En cas de Chaleur Vide (qui se traduit par une langue est Rouge et sans enduit), ajouter Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* et Mu Dan Pi *Cortex Moutan*.

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 35, No. 3, 1994, p. 180.

Que faire lorsque Suan Zao Ren et Ye Jiao Teng échouent dans le traitement de l'insomnie ?

[Anwei Province Hospital of Chinese Medicine, « What to do when Suan Zao Ren and Ye Jiao Teng fail in the treatment of insomnia ».]

Les auteurs de cet article disent qu'en cas d'insomnie, il est essentiel de faire la différence entre une insomnie avec facteur pathogène (insomnie de type Plénitude) et une insomnie sans facteur pathogène (insomnie de type Vide).

Les pathologies de type Vide, sans facteur pathogène, sont dues à l'inquiétude, à l'excès de réflexion et au surmenage qui lèsent la Rate et le Cœur, provoquant de l'insomnie, de l'anxiété et des palpitations. La préparation utilisée dans ces cas là est Shou Pi Jian *Décoction de longévité pour la Rate*, qui comporte :

- **Dang Shen** *Radix Codonopsis*
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Gan Jiang** *Rhizoma Zingiberis*
- **Lian Rou** *Fructus Nelumbinis*

Si la peur lèse le Rein et la Vésicule Biliaire, l'Esprit et l'Âme Éthérée sont privés de résidence, le Yin et l'Essence sont insuffisants et l'insomnie survient. La préparation utilisée est alors Da Bu Yuan Jian *Grande décoction pour tonifier la base* :

- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata* 15 g
- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
- **Shan Zhu Yu** *Fructus Corni* 9 g
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii chinensis* 12 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 9 g
- **Ren Shen** *Radix Ginseng* 12 g
- **Du Zhong** *Cortex Eucommiae ulmoidis* 9 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

Si le surmenage lèse le Cœur, le Yin du Cœur souffre de vide et la Chaleur Vide perturbe l'Esprit. La langue est sans enduit et fissurée. Dans ce cas, il faut utiliser Tian Wang Bu Xin Dan *Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur*.

Si la stagnation du Qi du Foie agite l'Âme Éthérée et que le Cœur et la Vésicule Biliaire souffrent de vide, il faut utiliser Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe le Vésicule Biliaire*. Il faut préciser que les auteurs utilisent

cette préparation dans le cadre de ses objectifs initiaux, c'est-à-dire « réchauffer la Vésicule Biliaire », renforcer l'esprit de décision et traiter l'insomnie et l'anxiété.

Pour ce qui est de l'insomnie de type Plénitude, si l'Estomac souffre de Rétention de Nourriture, les auteurs recommandent d'utiliser Da He Zhong Yin *Grande décoction qui harmonise le Centre*, à savoir :

- **Xing Ren** *Semen Armeniacae*
- **Bai Jie Zi** *Semen Sinapis albae*
- **Sheng Jiang** *Rhizoma Zingiberis recens*

Si les Glaires sont la cause de l'insomnie, ils recommandent d'utiliser Dao Tan Tang *Décoction qui fait sortir les glaires*. Si les Glaires s'accompagnent de Chaleur, ils préconisent Di Tan Tang *Décoction qui balaye les Glaires*.

Les auteurs concluent en insistant sur l'importance d'une bonne identification du tableau pathologique en cas d'insomnie et ils invitent à ne pas toujours s'en remettre à Suan Zao Ren et à Ye Jiao Tang. Les auteurs disent que ces préparations traitent l'insomnie uniquement si celle-ci découle des tableaux précis pour lesquels elles ont été conçues, c'est-à-dire le vide de Sang du Foie en ce qui concerne Suan Zao Ren et le vide de Yin du Foie pour ce qui est de Ye Jiao Tang.

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 39, No. 11, 1998, p. 658.

Traitement de l'insomnie rebelle en fonction de l'identification des tableaux pathologiques

[Qian Yan Fang, « The treatment of stubborn insomnia based on identification of patterns ».]

Le Dr Qian présente ce qu'il considère comme les principaux tableaux pathologiques responsables d'insomnies rebelles.

Déséquilibre entre le Qi Nourricier et le Qi Protecteur

Le premier tableau de déséquilibre qu'il présente est celui du déséquilibre entre le Qi Nourricier *(Ying Qi)* et le Qi Protecteur *(Wei Qi)*. Théoriquement, le Qi Protecteur doit pénétrer dans le Yin la nuit. En cas contraire, il reste dans le Yang, il reste à l'Extérieur du corps et dans les yeux, le Vaisseau Yang du Talon *(Yang Qiao Mai)* est alors plein, les yeux ne peuvent se fermer et l'insomnie survient.

Les symptômes de ce type d'insomnie sont des difficultés d'endormissement ou des réveils nombreux au cours de la nuit, une incapacité à fermer les yeux, un excès de rêves, des céphalées, une sensation qui va de la poitrine à la tête, une crainte du vent et un pouls en Corde.

La préparation que le Dr Qian recommande est Gui Zhi Jia Long Gu Mu Li Tang *Décoction de brindilles de cannelle additionnée d'os de dragon et de coquille d'huître*. Gui Zhi Tang harmonise le Qi Nourricier et le Qi Protecteur, alors que Mu Li calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

Vide de Qi et de Yin, déséquilibre entre le Cœur et le Rein

Le deuxième tableau présenté est celui du vide de Qi et de Yin associé au déséquilibre entre le Cœur et le Rein. Le surmenage et l'excès de réflexion lèsent la Rate et le Cœur, et provoquent un vide de Sang, ou bien la Chaleur peut léser le Yin et provoquer un vide de Yin du Rein. Il en résulte un vide de Yin du Cœur et une Chaleur Vide du Cœur.

La préparation utilisée est Sheng Mai San *Poudre qui restaure le pouls*, associée à Huang Lian E Jiao Tang *Décoction de coptis et de gélatine de peau d'âne*.

Glaires-Chaleur

Le troisième tableau présenté est celui de Glaires-Chaleur. D'après le Dr Qian, les principaux symptômes de l'insomnie due aux Glaires-Chaleur sont l'insomnie chronique, les palpitations, l'excès de rêves, la sensation de lourdeur de la tête, l'anxiété, l'expectoration de crachats, un goût amer dans la bouche, des acouphènes, des éructations, des nausées, des selles molles, un enduit lingual collant et un pouls Glissant et en Corde.

La préparation préconisée est Huang Lian Wen Dan Tang *Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire*.

Stases de Sang du Cœur

Le quatrième tableau est celui de stases de Sang du Cœur. Les principales manifestations en sont une incapacité à fermer les yeux la nuit, une tendance à sursauter dès que les yeux sont fermés, des céphalées, une vision trouble, une mauvaise mémoire, un engourdissement des membres, une douleur dans la poitrine, une langue Pourpre, et un pouls en Corde ou Rugueux.

La préparation préconisée est Tong Qiao Huo Xue Tang *Décoction qui ouvre les orifices et tonifie le Sang*.

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 34, No. 2, 1993, p. 117.

Signification clinique du principe de traitement de l'insomnie selon Zhang Jing Yue en fonction de la différenciation entre une insomnie avec facteur pathogène et une insomnie sans facteur pathogène.

[Zhou Jing Ming, « Clinical significance of Zhang Jing Yue's treatment principle of insomnia according to the differentiation between that with and that without pathogenic factors ».]

Cet article présente le traitement préconisé par Zhang Jing Yue (1624) pour traiter l'insomnie. Le Dr Zhang faisait clairement la distinction entre l'insomnie avec facteur pathogène et l'insomnie sans facteur pathogène. L'auteur de cet article mentionne les deux principaux tableaux avec facteur pathogène, à savoir le Feu du Foie et du Cœur, et les Glaires-Chaleur.

Tableaux pathologiques avec facteur pathogène

Feu du Foie et du Cœur

En cas de Feu du Foie et du Cœur, le Dr Zhang prescrivait Qing Huo An Shen Tang *Décoction qui élimine le Feu et calme l'Esprit*, composée de :

- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae* 12 g
- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis* 3 g
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 6 g
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae* 9 g
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia* 15 g
- **Mu Li** *Concha Ostreae* 15 g
- **Long Dan Cao** *Radix Gentianae* 3 g
- **Lian Qiao** *Fructus Forsythiae suspensae* 6 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

Glaires-Chaleur

En cas d'insomnie due à des Glaires-Chaleur, le Dr Zhang prescrivait He Zhong An Shen Tang Décoction qui harmonise le Centre et calme l'Esprit **:**

- **Ban Xai** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 9 g
- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis* 3 g
- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
- **Bei Shu Mi** *Sorgho* 9 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

Tableaux pathologiques sans facteur pathogène

Les trois principaux tableaux pathologiques sans facteur pathogène qui provoquent de l'insomnie sont le vide du Cœur et de la Rate, le vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, et le vide de Yin du Foie et du Rein.

Vide du Cœur et de la Rate

En cas de vide du Cœur et de la Rate, le Dr Zhang prescrivait Yang Xin An Shen Tang *Décoction qui nourrit le Cœur et calme l'Esprit* :

- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 9 g
- **Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
- **Huang Qi** *Radix Astragali* 12 g
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 12 g
- **Fu Shen** *Sclerotium Poriae pararadicis* 9 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 3 g
- **Long Yan Rou** *Arillus Longan* 12 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi* 10 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 12 g
- **Mu Xiang** *Radix Aucklandiae* 3 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 4,5 g

Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Le second tableau est le vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, qui se traduit par de l'anxiété, une instabilité de l'Esprit *(Shen)* et de l'Âme Éthérée, une tendance à être facilement triste, un excès de rêves, des réveils au cours de la nuit, des palpitations, de l'essoufflement et de la fatigue.

La préparation recommandée pour traiter ce tableau est Ding Zhi An Shen Tang *Décoction qui stabilise le Psychisme et calme l'Esprit*.

- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 3 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 3 g
- **Long Chi** *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g
- **Zhen Zhu Mu** *Concha Margatiriferae usta* 15 g
- **Fu Xiao Mai** *Fructus Tritici levis* 15 g
- **Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

Vide de Yin du Foie et du Rein

Le troisième tableau d'insomnie de type Vide est le vide de Yin du Foie et du Rein, pour lequel le Dr Zhang utilisait Zi Yin An Shen Tang *Décoction qui nourrit le Yin et calme l'Esprit*.

- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae* 9 g
- **Shan Zhu Yu** *Fructus Corni* 9 g

- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae* 9 g
- **Fu Ling** *Poria* 10 g
- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis* 3 g
- **Mu Dan Pi** *Cortex Moutan* 6 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 9 g
- **E Jiao** *Colla Corii Asini* 9 g
- **Ze Xie** *Rhizoma Alismatis* 9 g

Un des intérêts de cet article est aussi le faible dosage des ingrédients, qui est contraire à l'usage actuel.

Journal of Chinese Medicine

(Zhong Yi Za Zhi), Vol. 45, No. 11, 2004, p. 843.

Observation clinique du traitement de 31 cas d'insomnie traités avec Jie Yu Wan

[Hong Yong Bo et al., « Clinical observation on the treatment of 31 cases of insomnia with Jie Yu Wan ».]

Un ensemble de 53 patients souffrant d'insomnie a été réparti de façon aléatoire en un groupe traité avec Jie Yu Wan (31 personnes) et un groupe témoin traité à la trazodone (22 personnes). Les patients ont été évalués grâce au questionnaire des troubles du sommeil (SQ), à l'échelle d'auto-évaluation de la dépression (SDS), à l'échelle d'auto-évaluation de l'anxiété (SAS), et ce avant le traitement, 14 jours et 28 jours après le début de celui-ci. Les effets secondaires et l'efficacité du traitement ont été évalués grâce à l'indice d'impression clinique globale.

Le taux d'amélioration marquée a été de 54,9 % dans le groupe traité avec Jie Yu Wan et de 59,1 % dans le groupe témoin, aucune différence statistiquement significative n'ayant été constatée entre les deux groupes ($P > 0{,}05$). Après le traitement, les scores des indices SQ, SDS et SAS ont décru de façon significative dans les deux groupes sans qu'on puisse noter une différence significative entre eux, bien que les patients aient constaté moins d'effets secondaires dans le groupe traité par les plantes.

La préparation Jie Yu Wan *Pilule qui élimine la stagnation* contient les ingrédients suivants (dosages pour un petit paquet de pilules) :

- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 270 g
- **Chai Hu** *Radix Bupleuri* 190 g
- **Yu Jin** *Radix Curcumae* 140 g
- **Fu Ling** *Poria* 170 g
- **Bai He** *Bulbus Lilii* 170 g
- **He Huan Pi** *Cortex Albiziae* 170 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 85 g
- **Fu Xiao** *Mai Fructus Tritici levis* 210 g
- **Da Zao** *Fructus Jujubae* 140 g

Cet essai est mentionné ici pour illustrer un exemple typique d'une étude piètrement conçue selon le point de vue de la médecine chinoise. Tout d'abord, tous les patients qui souffrent d'insomnie se voient administrer la même préparation, chose que l'on ne ferait jamais en pratique clinique. Quant au but principal de la préparation administrée, il est de faire circuler le Qi et d'éliminer la stagnation, ce qui présuppose que tous les patients soignés présentaient une stagnation de Qi, ce qui, de toute évidence, est faux.

Ensuite, la préparation semble plus devoir traiter la dépression que l'insomnie (voir les indications de Yu Jin et de He Huan Pi), ce qui veut dire qu'à la base, il y a une erreur fondamentale dans cette étude car il y a une différence entre l'insomnie qui est secondaire à la dépression et l'insomnie qui survient en tant que telle.

Chinese Acupuncture and Moxibustion

(Zhong Guo Zhen Jiu), Vol. 20, No. 2, 2000, p. 90

Trente huit cas d'insomnie traités par moxibustion sur Rn-1 Yongquan

[Ren Jian Jun, « 38 cases of insomnia treated with moxibustion on KI-1 Yongquan ».]

Le Dr Ren commente l'utilisation de la moxibustion sur Rn-1 Yongquan dans le traitement de l'insomnie. On a chauffé ce point avec un cigare de moxas une fois par jour pendant 15 à 20 minutes, et ce pendant 7 jours.

Le Dr Ren a obtenu 100 % de succès dans les 38 cas d'insomnie traités de cette manière.

ESSAIS CLINIQUES

Acupuncture

Étude contrôlée randomisée sur l'effet de l'acupuncture sur la qualité du sommeil de patients souffrant d'insomnie primaire

[Randomized and controlled study on effect of acupuncture on sleep quality of primary insomnia patients

Zhong Guo Zhen Jiu [Chinese Acupuncture and Moxibustion] 2007 December, Vol. 27, Issue 12, pp. 886–888. Xuan YB, Guo J, Wang LP, Wu X.]

Objectif

Observer l'efficacité de l'acupuncture pour améliorer la qualité du sommeil de patients insomniaques.

Méthodologie

On a réparti au hasard 46 personnes souffrant d'insomnie primaire dans un groupe d'étude ($n = 24$) et un groupe contrôle ($n = 22$). Le groupe étudié a été traité par l'insertion d'aiguilles d'acupuncture sur des points qui régulent l'activité mentale, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting et C-7 Shenmen étant les points principaux ; le groupe contrôle a été traité par l'administration orale d'estazolam. On a comparé les effets thérapeutiques et les scores de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh enregistrés avant et après le traitement dans les deux groupes.

Résultats

Le taux d'efficacité total se monte à 83,3 % dans le groupe étudié et à 72,7 % dans le groupe contrôle, l'amélioration étant plus forte dans le groupe étudié ($P < 0,05$). L'estazolam s'est révélé plus efficace que l'acupuncture pour prolonger la durée du sommeil alors que le traitement par acupuncture s'est révélé plus efficace pour améliorer la somnipathie et augmenter l'état fonctionnel des patients pendant la journée ($P < 0,05$).

Conclusion

Le traitement par acupuncture présente des avantages pour améliorer la somnipathie et augmenter l'état fonctionnel des patients pendant la journée.

Observation clinique des effets de l'électro-acupuncture sur Sishencong pour traiter l'insomnie

[Clinical observation on the effect of electroacupuncture at Sishencong in treating insomnia

Zhong Guo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi 中国中西医结合杂志 [Revue chinoise de l'intégration de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine occidentale] 2007 November, Vol. 27, Issue 11, pp. 1030–1032. Tang SC, Liu JM, Liu GL.]

Objectif

Évaluer les effets thérapeutiques de l'électro-acupuncture (EA) sur Sishencong pour traiter l'insomnie.

Méthodologie

On a réparti au hasard 276 patients dans deux groupes égaux de 138 personnes. Un groupe a été traité par EA sur Sishencong et l'autre par l'administration orale de gélules de Tianmeng. La durée du traitement a été de 3 semaines pour chaque groupe. La qualité du sommeil et les paramètres qui lui sont liés ont été évalués grâce à un enregistreur multicanal.

Résultats

Après le traitement, la qualité du sommeil s'est améliorée dans les deux groupes ($P < 0,05$), la différence constatée dans les paramètres étudiés étant significative avec respectivement $P < 0,05$ et $P < 0,01$; l'amélioration a toutefois été plus forte dans le groupe EA que dans le groupe contrôle ($P < 0,01$).

Conclusion

L'EA sur Sishencong a des effets positifs sur le sommeil.

Étude multi-centres sur l'insertion d'aiguilles d'acupuncture pour réguler le Qi Protecteur et renforcer le Cerveau dans le traitement de l'insomnie

Multiple center clinical studies on the needling method for regulating Wei Qi (Defensive Qi) and strengthening the Brain for treatment of insomnia

[*Zhong Guo Zhen Jiu* [Chinese Acupuncture and Moxibustion] 2007 August, Vol. 27, Issue 8, pp. 623–625. Gao XY, Wei YL, Shao SJ, Li XR, Zhang HJ, Wang J et al.]

Objectif

Observer les effets thérapeutiques de l'insertion d'aiguilles d'acupuncture pour réguler le Qi Protecteur et renforcer le Cerveau dans le traitement de l'insomnie.

Méthodologie

On a réparti au hasard 200 patients souffrant d'insomnie dans un groupe étudié et un groupe contrôle, chaque groupe étant composé de 100 personnes. Le groupe étudié a reçu un traitement par acupuncture destiné à réguler le Qi Protecteur et à renforcer le Cerveau. On a choisi les points DM-20 Baihui, DM-14 Dazhui, V-62 Shenmai, Rn-6 Zhaohai, les points de l'oreille Yuanzhong et Shenmen dans le groupe étudié et Sishencong, C-7 Shenmen et Rte-6 Sanyinjiao dans

le groupe contrôle. Tous les patients ont eu des séances quotidiennes pendant 15 jours. On a utilisé l'Indice de qualité du sommeil de Pittsburgh (PSQI) pour l'évaluation avant et après le traitement.

Résultats

Le taux d'efficacité total se monte à 89,0 % dans le groupe étudié et à 65,0 % dans le groupe contrôle, la différence entre les deux groupes étant statistiquement très significative ($P < 0{,}01$). La différence des scores du PSQI avant et après le traitement sont de $-9{,}15 \pm 5{,}68$ dans le groupe étudié et de $-5{,}64 \pm 5{,}73$ dans le groupe contrôle, cette différence étant statistiquement très significative ($P < 0{,}01$) dans les deux groupes.

Conclusion

Les effets thérapeutiques de l'insertion d'aiguilles d'acupuncture pour réguler le Qi Protecteur et renforcer le Cerveau dans le traitement de l'insomnie est plus efficace que l'insertion d'aiguilles sur d'autres points d'acupuncture.

L'auriculothérapie et le traitement de l'insomnie : revue systématique

Auricular acupuncture treatment for insomnia: a systematic review

[Journal of Alternative and Complementary Medicine 2007 July–August, Vol. 13, Issue 6, pp. 669–676. Chen HY, Shi Y, Ng CS, Chan SM, Yung KK, Zhang QL.]

Objectif

Recenser les essais sur l'efficacité et la sûreté de l'auriculothérapie (AA) sur l'insomnie et identifier les points auriculaires les plus efficaces pour traiter l'insomnie dans ces études grâce à une analyse de fréquence.

Sources des données

On a recensé les différentes bases de données internationales électroniques, y compris (1) AMED, (2) Cochrane Library, (3) CINAHL, (4) EMBASE et (5) MEDLINE. On a également inclus les bases de données chinoises (1) VIP Information, (2) CBMdisc and (3) CNKI. STUDY.

Sélection

On a inclus dans la recherche tout essai contrôlé randomisé utilisant l'auriculothérapie sans autre forme de traitement pour traiter l'insomnie. Les études incluant l'AA comparée à l'absence de traitement, à un placebo à de l'AA factice ou à la médecine occidentale ont également été prises en compte.

Récupération des données

Deux chercheurs indépendants ont été chargés de la récupération des données et de leur évaluation. L'efficacité de l'AA a été estimée par le risque relatif (RR) en utilisant une méta-analyse.

Résultats

On a considéré 878 publications. Six essais cliniques (402 personnes traitées par AA sur 673) correspondaient aux critères déterminés et ont été récupérés. Une méta-analyse a montré que l'AA a plus souvent été choisie dans les groupes étudiés que dans les groupes contrôles ($p < 0{,}05$). Les taux de guérison et d'amélioration dus à l'AA se sont révélés significativement plus importants que ceux dus aux traitements par diazépam ($p < 0{,}05$). Le taux de réussite a été plus fort lorsque c'est l'AA qu'on a utilisé pour prolonger le temps de sommeil jusqu'à 6 heures ($p < 0{,}05$). L'utilisation de graines de Semen vaccariae fixées sur l'oreille a été plus efficace que la thérapie utilisée dans les groupes contrôles, alors que l'utilisation des perles magnétiques n'a pas montré de différence statistiquement significative ($p = 0{,}28$). Six points d'auriculothérapie couramment ont été utilisés : Shenmen (100%), Cœur (83,33 %), Occiput (66,67 %), Sous-cortex (50 %), Cerveau et Rein (33,33 % chacun).

Conclusion

L'AA apparaît être efficace pour traiter l'insomnie. Parce que les essais étaient de piètre qualité, il faudrait faire d'autres essais cliniques mieux conçus, avec une durée de traitement plus longue et un suivi.

L'acupuncture et l'insomnie de la grossesse – étude prospective contrôlée quasi randomisée

[Acupuncture for insomnia in pregnancy – a prospective, quasi-randomized, controlled study

Acupuncture in Medicine 2005 June, Vol. 23, Issue 2, pp. 47–51. Da Silva JB, Nakamura MU, Cordeiro JA, Kulay LJ.]

Objectif

Cette étude a été entreprise pour évaluer les effets de l'acupuncture sur l'insomnie sur un groupe de femmes enceintes en situation de vie réelle. On les a comparés

à ceux obtenus par un groupe de patientes traitées de manière conventionnelle uniquement (hygiène du sommeil).

Méthodologie

On a réparti au hasard 30 femmes enceintes suivant un traitement conventionnel dans deux groupes, l'un destiné à être traité par acupuncture (17 personnes) et l'autre non (13 personnes). Toutes ces femmes ont évalué la gravité de leur insomnie grâce à une échelle numérique allant de 0 à 10. Ces femmes ont été suivies pendant 8 semaines après la fin du traitement et ont eu 5 entrevues à 2 semaines d'intervalles chacune.

Résultats

Huit femmes ont abandonné l'étude, 5 dans le groupe traité et 3 dans le groupe témoin. Les résultats ont montré que l'insomnie avait plus régressé dans le groupe traité (5,1) que dans le groupe témoin (0,0). Les scores moyens de l'insomnie on baissé d'au moins 50 % chez 9 patientes (75 %) du groupe traité et chez 3 patientes (30 %) du groupe témoin.

Conclusion

Les résultats de cette étude laissent entendre que l'acupuncture soulage l'insomnie au cours de la grossesse et justifient qu'on poursuive les investigations.

Acupuncture intradermique sur C-7 Shenmen et MC-6 Neiguan chez des patients souffrant d'insomnie à la suite d'une attaque d'apoplexie.

[Intradermal acupuncture on HE-7 Shenmen and P-6 Neiguan acupoints in patients with insomnia after stroke.

American Journal of Chinese Medicine 2004, Vol. 32, Issue 5, pp. 771–778. Kim YS, Lee SH, Jung WS, Park SU, Moon SK, Ko CN, Cho KH, Bae HS. Department of Cardiovascular and Neurological Diseases (Stroke Centre), College of Oriental Medicine, Kyung-Hee University, Seoul, Korea.]

Objectif

Analyser les effets de l'acupuncture intradermique sur des patients souffrant d'insomnie à la suite d'une attaque d'apoplexie.

Méthodologie

Des patients hospitalisés qui souffraient d'insomnie à la suite d'une attaque d'apoplexie ont été assignés de façon aléatoire dans un groupe traité par acupuncture intradermique véridique et un groupe recevant une acupuncture factice. Le groupe effectivement traité a reçu un traitement par acupuncture intradermique sur C-7 Shenmen et MC-6 Neiguan pendant 2 jours et le groupe témoin de l'acupuncture factice sur ces deux points. L'efficacité du traitement a été évaluée par le questionnaire de matinalité (QM), l'index d'insomnie sévère (ISI) et l'échelle d'insomnie d'Athènes (AIS). Ces tests ont été interprétés en aveugle par des neurologues indépendants, et répétés aux jours 1 et 2 du traitement. Au final, 30 sujets ont participé à cette étude (15 dans le groupe effectivement traité, 15 dans le groupe témoin).

Résultats

Le groupe effectivement traité par acupuncture a montré une amélioration de l'insomnie plus forte que celle du groupe ayant reçu une acupuncture factice. Les mesures répétées ont montré qu'il y avait une différence significative entre les sujets pour ce qui est des tests QM, ISI et AIS.

Conclusion

En conclusion, on peut penser que l'acupuncture intradermique sur les points C-7 Shenmen et MC-6 Neiguan est un traitement efficace en cas d'insomnie suite à une attaque d'apoplexie.

L'acupuncture accroît la sécrétion nocturne de la mélatonine et diminue l'insomnie et l'anxiété : étude préliminaire.

[Acupuncture increases nocturnal melatonin secretion and reduces insomnia and anxiety: a preliminary report.

Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences 2004 winter, Vol. 16, Issue 1, pp. 19–28. Spence DW, Kayumov L, Chen A, Lowe A, Jain U, Katzman MA, Shen J, Perelman B, Shapiro CM, Centre for Addiction and Mental Health, Toronto, Ontario, Canada.]

Résumé

Dans le cadre d'une étude ouverte préliminaire à un essai clinique, on a évalué les effets de l'acupuncture chez 18 sujets anxieux qui se plaignaient d'insomnie. On a mis en évidence un lien entre un traitement par acupuncture de 5 semaines et un accroissement

nocturne statistiquement significatif de la sécrétion de la mélatonine endogène (mesurée dans les urines) et une amélioration statistiquement significative des mesures obtenues par polysomnographie du sommeil (latence à l'endormissement, index de la réaction d'éveil, temps total de sommeil, efficacité du sommeil). On a également constaté une diminution de l'état et des scores d'anxiété. Ces résultats objectifs sont cohérents par rapport aux données cliniques relatant les effets de relaxation apportés par l'acupuncture. Un traitement par acupuncture pourrait être bénéfique pour traiter certaines catégories de patients anxieux souffrant d'insomnie.

Effets d'une acupuncture individualisée sur la qualité du sommeil de patients atteints du sida.

[Effects of individualized acupuncture on sleep quality in HIV disease.

Journal of Associated Nurses AIDS Care 2001 January–February, Vol. 12, Issue 1, pp. 27–39. Phillips KD, Skelton WD Department of Administrative and Clinical Nursing, College of Nursing, University of South Carolina, USA.]

Objectif

Bien qu'ils puissent apparaître à n'importe quel moment de la maladie chez les patients atteints du sida, les troubles du sommeil apparaissent souvent au début de celle-ci et ils contribuent à la détérioration de leur qualité de vie. Cette étude avait trois objectifs : étudier la nature et la qualité du sommeil chez des patients atteints du sida, évaluer le lien entre douleur et qualité du sommeil, et tester l'efficacité de l'acupuncture selon un protocole destiné à améliorer la qualité du sommeil chez les patients atteints du sida.

Méthodologie

On a évalué la qualité du sommeil par des tests spécifiques avant, pendant et après le traitement par acupuncture. Cette étude comportait 21 hommes et femmes atteints du sida, dont les âges s'échelonnaient de 19 à 50 ans. Tous avaient des troubles du sommeil au moins 3 fois par semaine, avec un score supérieur à 5 sur l'index de qualité du sommeil de Pittsburgh. On a utilisé un actigraphe de poignet pour mesurer le sommeil et l'index de qualité du sommeil pour évaluer la qualité du sommeil les 2 nuits précédant le début du traitement et 5 semaines après le début du traitement (10 séances d'acupuncture). Le traitement par acupuncture a été individualisé en fonction des troubles du sommeil et des autres symptômes dont le patient se plaignait.

Résultats

On a constaté une nette amélioration du sommeil et de la qualité du sommeil après 5 semaines d'un traitement par acupuncture individualisé.

Conclusion

Cette étude suggère que l'acupuncture peut être une thérapie efficace pour traiter l'insomnie chez des personnes atteintes du sida.

Acupuncture et insomnie.

[Acupuncture and insomnia Forschende Komplementarmedizin 1999 February, Vol. 6 (Suppl. 1), pp. 29–31. Montakab H.]

Objectif

Évaluer les effets de l'acupuncture sur l'insomnie.

Méthodologie

On a diagnostiqué selon la médecine traditionnelle chinoise 40 patients souffrant de difficultés primaires soit pour s'endormir soit pour rester endormis, et on les a répartis dans deux groupes spécifiques en fonction du diagnostic. Ils ont ensuite été traités individuellement au cabinet d'un médecin libéral. Un des groupes a été traité par acupuncture effective et l'autre par acupuncture sur des points qui n'étaient pas des points d'acupuncture, à raison de 3 à 5 séances par semaine. Les résultats de ce traitement ont été évalués de plusieurs façons, la principale étant la mesure objective de la qualité du sommeil par polysomnographie dans un laboratoire spécialisé dans le sommeil. Les mesures ont été effectuées après la fin du traitement. Les résultats ont été complétés par des mesures qualitatives obtenues grâce à divers questionnaires.

Résultats

Les mesures objectives ont montré un effet statistiquement significatif chez les seuls patients traités par acupuncture effective. C'est aussi dans ce même groupe que les évaluations qualitatives et subjectives ont également été plus favorables mais elles n'ont pu, pour des raisons méthodologiques, être soumises à des tests statistiques.

Conclusion

En regardant les résultats de cette étude, on peut conclure que l'acupuncture effective et individualisée est indubitablement efficace pour traiter les troubles primaires du sommeil. On ne peut néanmoins pas exclure que le thérapeute ait aussi pu avoir une influence directe.

Traitement par les plantes

Implication des récepteurs de la sérotonine dans les modifications du sommeil induites par Suan Zao Ren Tang

[The involvement of serotonin receptors in Suan Zao Ren Tang-induced sleep alteration

Journal of Biomedical Science 2007 November, Vol. 14, Issue 6, pp. 829–840. Yi PL, Lin CP, Tsai CH, Lin JG, Chang FC. Department of Medical Technology, Jen-Teh Junior College of Medicine, Nursing and Management, Miaoli, Taiwan.]

Contexte

On prescrit généralement des hypnotiques et des sédatifs, y compris des benzodiazépines et des non benzodiazépines aux patients insomniaques, mais les effets d'addiction, de dépendance et les effets indésirables de ceux-ci posent problème. Suan Zao Ren Tang, préparation traditionnelle de plantes chinoises a été utilisée avec succès en Chine pour soulager l'insomnie, même si son mécanisme reste non élucidé.

Objectif

Cette étude a pour but de mieux comprendre le mécanisme sous-jacent de Suan Zao Ren Tang sur la régulation du sommeil. Un des ingrédients de Suan Zao Ren Tang, *Semen Ziziphi Spinosae*, montre une affinité de liaison avec les récepteurs de la sérotonine (5-hydroxytryptamine, 5-HT) et les récepteurs, 5-HT(1A) et 5-HT(2), de même qu'avec les récepteurs GABA. Des études antérieures ont suggéré que les récepteurs GABA(A), nais non les récepteurs GABA(B), servent d'intermédiaire dans la régulation du sommeil induite par Suan Zao Ren Tang. Dans l'étude présente, l'implication de la sérotonine a été étudiée plus précisément.

Résultats

On a découvert qu'une forte dose de Suan Zao Ren Tang (4g/kg/2ml) augmentait significativement le sommeil lent (NREMS), contrairement à un placebo à l'amidon, bien qu'un placebo de 4g/kg augmente aussi le NREMS, le sommeil paradoxal (REMS) n'étant pas modifié. L'administration d'un antagoniste (NAN-190) de la 5-HT(1A), d'un antagoniste (kétansérine) de la 5-HT(2) ou d'un antagoniste(3-(4-Allylpipérazine-1-yl)-2-quinoxalinecarbonitrile) 5-HT(3) bloque l'augmentation du sommeil lent induit par Suan Zao Ren Tang.

Conclusion

Ces résultats montrent l'effet hypnotique de Suan Zao Ren Tang et l'activation de la sérotonine peut être l'élément médiateur de ses effets.

Traitement par la MTC de 63 cas de troubles du sommeil chez les personnes âgées.

[TCM treatment for 63 cases of senile dyssomnia.

Journal of Traditional Chinese Medicine 2005 March, Vol. 25, Issue 1, pp. 45–49. Yang Y, Li H, Zhang S, Li Q, Yang X, Chen X, Zhao D, Wang Y, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, China.]

Objectif

Évaluer les effets thérapeutiques des plantes chinoises sur les troubles du sommeil des personnes âgées.

Méthodologie

Un ensemble de 121 patients a été réparti au hasard dans un groupe destiné à être traité par des médicaments traditionnels chinois (63 personnes) et un groupe témoin traité par estazolam (58 personnes). Afin d'évaluer les effets thérapeutiques, on a étudié, dans les deux groupes, les modifications du score de dysfonctionnement du sommeil (SDRS), du score de HAMA ainsi que d'autres indices.

Résultats

Les résultats ont montré un taux d'efficacité de 76,3% dans le groupe traité et de 69,1% dans le groupe témoin. Ils ont aussi prouvé que les médicaments traditionnels chinois étaient plus efficaces pour améliorer des symptômes comme la léthargie, la sécheresse de la bouche et le rebond de l'insomnie.

Conclusion

On peut conclure que les médicaments traditionnels chinois sont plus efficaces que l'estazolam, médicament occidental, pour traiter les troubles du sommeil chez les personnes âgées.

Les effets de Yoku Kan San sur des troubles somatoformes indifférenciés avec acouphènes

[The effects of Yoku Kan San on undifferentiated somatoform disorder with tinnitus.

European Psychiatry 2005 January, Vol. 20, Issue 1, pp. 74–75. Okamoto H, Okami T, Ikeda M, Takeuchi T, Department of Psychiatry, Teikyo University Ichihara Hospital, Ichihara City, Chiba, Japon.]

Résumé

Jusqu'à présent, il n'y a eu que peu de stratégies thérapeutiques complètement efficaces pour traiter les troubles somatoformes indifférenciés avec acouphènes. Yoku Kan San (TJ-54), préparation traditionnelle de plantes médicinales japonaises, constitue un traitement efficace des acouphènes qui accompagnent les troubles somatoformes indifférenciés avec céphalées et insomnie. Au cours des siècles derniers, TJ-54 a aussi été utilisée avec succès pour traiter l'insomnie et l'irritabilité ; on considère que cette préparation agit sur l'excitabilité des nerfs. Des études complémentaires sont nécessaires pour confirmer l'efficacité de ces plantes médicinales japonaises.

Les effets de Yoku-kan-san-ka-chimpi-hange sur le sommeil d'adultes sains

[Effects of Yoku-kan-san-ka-chimpi-hange on the sleep of healthy adult subjects

Psychiatry and Clinical Neurosciences 2002 June, Vol. 56, Issue 3, pp. 303–304. Aizawa R, Kanbayashi T, Saito Y, Ogawa Y, Sugiyama T, Kitajima T et al. Japanese Red Cross Junior College of Akita, Akita City, Japan.]

Résumé

Yoku-kan-san-ka-chimpi-hange (YKCH) est un remède de la pharmacopée traditionnelle japonaise que l'on utilise pour traiter l'insomnie. Cette étude en double aveugle évalue les effets de YKCH sur le sommeil grâce à une polysomnographie sur une nuit entière. Yoku-kan-san-ka-chimpi-hange a augmenté le temps total de sommeil de façon significative et a eu tendance à entraîner une augmentation de l'efficacité du sommeil et du sommeil de stade 2, de même que de faire baisser le sommeil latent et le sommeil des stades 3 et 4. Aucune influence visible sur le sommeil paradoxal (REMS) n'a été constatée. En termes de sommeil lent, les effets de YKCH ont montré un profil similaire à ceux des benzodiazépines.

Essai clinique sur l'utilisation de Suan Zao Ren Tang dans le traitement de l'insomnie

[Clinical trial of Suan Zao Ren Tang in the treatment of insomnia

Clinical Therapeutics 1985, Vol. 7, Issue 3, pp. 334–337. Chen HC, Hsieh MT.]

Objectif

Déterminer les effets de Suan Zao Ren Tang, vieux remède chinois pour traiter l'insomnie, chez des patients souffrant de troubles du sommeil.

Méthodologie

On a étudié l'effet hypnotique de Suan Zao Ren Tang sur 60 patients souffrant de troubles du sommeil. Après avoir reçu un placebo pendant une semaine, les patients ont pris des gélules contenant 1g de Suan Zao Ren Tang tous les jours, 30 minutes avant d'aller se coucher, et ce pendant 2 semaines. La semaine suivante, ils ont à nouveau reçu un placebo. Tous les matins, pendant cette étude, les patients ont rempli des questionnaires sur leur sommeil de la nuit précédente et leur capacité à fonctionner le jour suivant.

Résultats

L'analyse des réponses aux questionnaires a montré une amélioration statistiquement significative ($P < 0{,}001$) dans tous les domaines liés à la qualité du sommeil et à l'activité diurne pendant le traitement, par comparaison avec les périodes où ils avaient pris un placebo. Les tests de laboratoire effectués avant et après le traitement par Suan Zao Ren Tang n'ont pas montré de détérioration de leurs valeurs. Aucun effet secondaire n'a été noté.

Conclusion

Suan Zao Ren Tang améliore la qualité du sommeil de patients souffrant d'insomnie, et les résultats méritent qu'on envisage des investigations plus poussées.

STATISTIQUES PERSONNELLES

J'ai rassemblé les données concernant 73 de mes patients souffrant d'insomnie, à savoir 45 femmes (62 %) et 28 hommes (38 %). Les âges se répartissaient de la façon suivante :

- 0–10 : 3 (4 %)
- 11–20 : 0 (0 %)

- 21–30 : 6 (8 %)
- 31–40 : 20 (27 %)
- 41–50 : 14 (19 %)
- 51–60 : 23 (32 %)
- 61–70 : 7 (10 %)

Comme on peut le voir, la fréquence la plus haute se situe dans la tranche 51-60 ans, avec une majorité écrasante dans la tranche 31-60 ans.

Pour ce qui est des tableaux pathologiques représentés, ils s'établissent comme suit :

- *Tableaux purement de type Vide* : 20 (27 %)
- *Tableaux purement de type Plénitude* : 18 (25 %)
- *Tableaux mixtes de type Plénitude et Vide* : 35 (48 %).

Les principaux tableaux respectivement de type Vide et de type Plénitude regroupent les pathologies suivantes :

- *Vide de Sang (du Foie et/ou du Cœur)* : 22 (30 %)
- *Vide du Rein* : 33 (45 %)
- *Vide du Cœur (vide de Sang, de Qi ou de Yin)* : 9 (12 %).

Il est intéressant de constater que, dans l'insomnie, le vide du Rein est un tableau pathologique de type Vide plus fréquent que le vide de Sang.

- *Glaires :* 28 (38 %)
- *Stases de Sang :* 8 (11 %)
- *Feu (du Foie et/ou du Cœur)* : 8 (11 %)
- *Stagnation de Qi* : 6 (8 %).

Là encore, il est intéressant de constater que ce sont les Glaires (plutôt que le Feu) qui est le facteur pathogène le plus fréquent dans l'insomnie. Les Glaires sont un facteur pathogène dans l'insomnie, surtout chez les personnes âgées.

- Les qualités de pouls les plus fréquemment rencontrées sont les suivantes :
- *En Corde :* 18 (25 %)
- *Glissant :* 24 (34 %)
- *Faible :* 25 (35 %)
- *Rugueux :* 9 (13 %)
- *Profond :* 12 (17 %)
- *Fin :* 12 (17 %)

Les principaux types de langue rencontrés dans l'insomnie sont les suivants :

- *Pâle* : 21 (29 %)
- *Rouge :* 29 (40 %)
- *Pourpre :* 10 (14 %)
- *Gonflée :* 37 (51 %)
- *Pelée :* 13 (18 %)
- *Pointe rouge :* 9 (12 %)

Une caractéristique intéressante des langues est le fort pourcentage de langues qui ont une pointe rouge (12 %) alors que dans ma base de données complète, sur 2786 patients, 1,8 % ont une pointe de la langue rouge.

L'EXCÈS DE RÊVES

Le Dr Fang Wen Xian différencie les excès de rêves dans le livre de médecine chinoise interne présenté plus loin[50].

Les perturbations du sommeil liées à un excès de rêves sont essentiellement liées à l'Âme Éthérée. Comme il est dans la nature de l'Âme Éthérée « d'errer », la nuit, elle erre et engendre des rêves. Tang Zong Hai dit : *« La nuit, pendant le sommeil, l'Âme Éthérée retourne au Foie ; si l'Âme Éthérée n'est pas paisible, il y a des rêves nombreux »*[51].

Le secret de la fleur d'or dit au chapitre 2 : *« Pendant le jour, l'Âme Éthérée est aux yeux, la nuit, elle est dans le Foie. Lorsqu'elle est au yeux, on peut voir, lorsqu'elle est au Foie, on rêve »*[52]. Il dit aussi : *« Les rêves constituent le vagabondage de l'Âme Éthérée dans les neuf Ciels et les neuf Terres. Lorsqu'on se réveille, on se sent maussade et confus* [parce qu'on] *est limité par l'Âme Corporelle »*[53].

Citant un texte ancien, *Psychologie et médecine chinoise* dit :

L'Âme Éthérée va aux yeux et, la nuit, au Foie. Lorsqu'elle est aux yeux, cela nous permet de voir ; lorsqu'elle est au Foie, cela nous fait rêver. Lorsqu'on rêve beaucoup, l'Âme Corporelle restreint hun [l'Âme Éthérée] *; lorsqu'on se réveille, l'Âme Éthérée l'emporte sur l'Âme Corporelle*[54].

Comme nous l'avons vu plus haut, plusieurs livres chinois expliquent ce que veut dire un « excès de rêves ». Pour moi, on peut dire que les rêves sont excessifs soit lorsque la personne qui dort fait des cauchemars soit lorsqu'elle fait des rêves désagréables pendant toute la nuit et se réveille anxieuse et épuisée.

« L'excès de rêves » comprend forcément les cauchemars ; je pense qu'il comprend aussi les rêves qui impliquent l'anxiété ou la colère. Les rêves sont aussi considérés comme excessifs lorsque la personne rêve tellement la nuit qu'elle se réveille épuisée.

Des rêves qui ne rendent pas le sommeil agité, qui ne sont pas effrayants, qui ne perturbent pas l'Esprit au

matin et ne laissent pas la personne fatiguée au réveil sont des rêves que l'on peut dire normaux et ne participant pas d'une pathologie quelconque.

Le Dr Wang Ke Qin définit les rêves « normaux » comme étant des rêves courts, agréables et pas trop nombreux. Selon lui, un « excès de rêves » se caractérise par des cauchemars et des rêves trop nombreux, de même que des rêves qui durent trop longtemps[55].

Certains médecins classent les rêves en « rêves de chaos », rêves de peur, rêves provoquant des chocs, rêves étranges, « rêves absurdes ». Ils les considèrent comme pathologiques et dus au fait que l'Esprit et l'Âme Éthérée sont instables et que « l'Âme Éthérée quitte le corps ».

Dans le *Classique des catégories*, Zhang Jie Bin distingue six types de rêves :

- les rêves normaux,
- les rêves qui provoquent un choc,
- les rêves qui provoquent de l'inquiétude,
- les rêves dans lesquels on croit qu'on dort,
- les rêves plaisants,
- les rêves effrayants.

Les rêves normaux ne sont associés à aucune émotion particulière. Le second type de rêves, « les rêves qui provoquent un choc » se caractérisent par une sensation de peur. Le troisième type, « les rêves qui provoquent de l'inquiétude » se caractérisent par un sentiment d'inquiétude par rapport aux événements de la journée. Le quatrième type, « les rêves dans lesquels on rêve qu'on dort », correspond à des rêves dans lesquels on se réveille alors qu'on rêve encore. Le cinquième type, « les rêves plaisants » sont des rêves qui sont agréables, et le sixième, « les rêves effrayants », des rêves qui se caractérisent par de la peur et de l'anxiété[56].

D'autres médecins contemporains considèrent qu'un excès de rêves se caractérise par de la peur et de l'anxiété mais aussi par des rêves sexuels avec pollutions nocturnes[57].

Considérer que des rêves sexuels et des pollutions nocturnes sont pathologiques est typique de la culture chinoise et rien ne nous oblige à y adhérer. Les livres de médecine chinoise parlent fréquemment des symptômes de rêves sexuels et de pollutions nocturnes et ils opèrent souvent des distinctions sophistiquées entre pollutions nocturnes avec rêves et pollutions nocturnes sans rêve.

Par exemple, dans un article, le Dr Ren Ying Qin présente la pathologie et le traitement des pollutions nocturnes de la façon suivante :

Pour ce qui est des pollutions nocturnes [il faut] faire la différence entre celles qui s'accompagnent de rêves et celles qui ne s'accompagnent pas de rêves en lien avec la Chaleur-Humidité. Dans les premières, il faut calmer Shen et raffermir Zhi, dans les secondes, il faut consolider Jing.

Le Dr Ren dit que l'Essence est stockée au Rein mais qu'elle est dirigée (gouvernée) par le Cœur. Dans les pollutions nocturnes, il faut faire la différence entre celles qui s'accompagnent ou non de rêves, et celles qui s'accompagnent ou non de Chaleur-Humidité. En général, les pollutions nocturnes avec rêves sont légères, celles sans rêve abondantes ; les pollutions nocturnes dues à la Chaleur-Humidité sont légères.

Pour ce qui est du traitement, la principale méthode est de calmer l'Esprit (*Shen* du Cœur) et de stabiliser la Volonté (*Zhi* du Rein) ; consolider l'Essence est secondaire.

Les pollutions nocturnes *avec rêves* sont dues au Cœur et plus précisément au vide de Sang du Cœur ou au Feu du Cœur, ces deux pathologies agitant l'Esprit. Le Dr Ren subdivise ce type d'émissions involontaires de sperme en quatre catégories. Elles figurent ci-dessous avec les préparations qu'il préconise.

- *Rêves nombreux* : Fu Shen Tang *Décoction de peau de poria*.
- *Personne jeune qui souffre d'un Feu du Cœur* : Qing Xin Wan *Décoction qui libère le Cœur*.
- *Dépression, irritabilité* : Si Qi Tang *Décoction aux quatre substances pour les sept émotions*.
- *Anxiété, vide du Cœur* : Yuan Zhi Wan *Pilule de polygala*.

Les pollutions nocturnes *sans rêve* sont dues au Rein. Le Rein stocke l'Essence ; lorsque le Qi du Rein n'est pas ferme (*bu gu*), l'Essence peut s'échapper. Il y a quatre cas :

- *Vide de Yin du Rein avec Chaleur Vide* : utiliser San Cai Feng Sui Dan *Pilule aux trois capacités qui remplit la Moelle*.
- *Le Qi du Rein n'est pas ferme, l'Essence n'est pas consolidée* : utiliser Sang Piao Xiao San *Poudre d'œufs de mante religieuse*.
- *Cœur Timide, vide du Qi du Cœur* : Zhen Zhu Fen Wan *Pilule de perles* (poudre de perles seule) accompagnée de Ding Zhi Wan *Pilule qui stabilise les émotions*.
- *Désir sexuel excessif* : utiliser Jing Gong Sha Xiang San *Poudre de cinabre parfumé pour le palais de l'Essence*.

Les pollutions nocturnes dues à la Chaleur-Humidité se subdivisent en deux catégories :

- *Chaleur-Humidité qui se répand vers le bas* : urines foncées, transpiration des organes génitaux externes, pollutions nocturnes avec ou sans rêve ; utiliser Er Huang San *Poudre des deux jaunes*.
- *Chaleur-Humidité forte, gonflement des organes génitaux externes, pollutions nocturnes abondantes* : utiliser une variante de Cang Bai Er Chen Tang *Décoction des deux vieux à l'atractyle gris et blanc*.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

Glaires-Chaleur

Manifestations cliniques :

Excès de rêves, rêves qui provoquent de l'inquiétude, sensations vertigineuses, palpitations, sensation d'oppression dans la poitrine, expectoration de glaires.

Langue : Rouge, Gonflée, enduit jaune et collant.

Pouls : Glissant et Rapide.

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, éliminer la Chaleur, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-5 Jianshi, P-5 Chize, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, RM-9 Shuifen, GI-11 Quchi, C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- MC-5 élimine les Glaires de l'Esprit.
- P-5, E-40, Rte-6 et RM-9 éliminent les Glaires.
- GI-11 élimine la Chaleur.
- C-7, DM-24 et RM-15 calment l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **HUANG LIAN WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Explication

Cette préparation dissout les Glaires, élimine la Chaleur et ouvre les orifices de l'Esprit.

RÉSUMÉ

Glaires-Chaleur

Points
MC-5 Jianshi, P-5 Chize, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, RM-9 Shuifen, GI-11 Quchi, C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei.
On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **HUANG LIAN WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Feu du Foie

Manifestations cliniques :

Excès de rêves, irritabilité, céphalées, rougeur des yeux, goût amer dans la bouche, sensations vertigineuses, acouphènes.

Langue : Rouge, plus rouge sur les bords.

Pouls : en Corde et Rapide.

Principe de traitement

Libérer le Foie et la Vésicule Biliaire, drainer le Feu, calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-2 Xingjian, VB-44 Zuqiaoyin, GI-11 Quchi, MC-8 Laogong, C-8 Shaofu, V-44 Shentang, V-47 Hunmen.

On pique ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- F-2 et V-44 drainent le Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire.
- GI-11 élimine la Chaleur.
- MC-8 et C-8 drainent le Feu du Foie.
- V-44 calme l'Esprit.
- V-47 régule le mouvement de l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Explication

Cette préparation draine le Feu du Foie, stabilise l'Âme Éthérée et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Feu du Foie

Points
F-2 Xingjian, VB-44 Zuqiaoyin, GI-11 Quchi, MC-8 Laogong, C-8 Shaofu, V-44 Shentang, V-47 Hunmen.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Vide du Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Manifestations cliniques

Excès de rêves, anxiété, personne qui sursaute facilement, personne qui n'arrive pas à se stabiliser, confusion, palpitation, personne qui s'assied mais reste agitée.
Langue : Pâle.
Pouls : Faible.

Principe de traitement

Avoir des effets bénéfiques sur le Qi, calmer le Cœur, dissoudre les Glaires, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, VB-40 Qiuxu, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao.
On pique tous ces points en tonification.

Explication

- C-7 calme l'Esprit.
- C-5 tonifie le Cœur.
- VB-40 tonifie la Vésicule Biliaire.
- E-36 et Rte-6 tonifient le Qi de façon générale.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **SHI WEI WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Explication

Cette préparation est utilisée ici comme l'était autrefois Wen dan tang *Décoction pour réchauffer la Vésicule Biliaire*, c'est-à-dire littéralement pour réchauffer la Vésicule Biliaire et renforcer la résolution et le « courage » associés à cet organe.

RÉSUMÉ

Vide de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Points
C-7 Shenmen, C-5 Tongli, VB-40 Qiuxu, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **SHI WEI WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Vide de Qi du Cœur et du Poumon

Manifestations cliniques

Excès de rêves, palpitations, teint pâle, souffle court.
Langue : Pâle.
Pouls : Faible aux deux positions Pouce.

Principe de traitement

Renforcer le Cœur et le Poumon, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-15 Jiuwei, P-9 Taiyuan, P-3 Tianfu.
On pique tous ces points en tonification.

Explication

- C-7, C-5, V-15 et RM-15 renforcent le Cœur et calment l'Esprit.
- P-9 tonifie le Qi du Poumon.
- P-3 stimule la montée du Qi pur à l'Esprit et la descente du Qi impur de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **BU FEI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie le Poumon*

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur et du Poumon, et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Qi du Cœur et du Poumon

Points
C-7 Shenmen, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-15 Jiuwei, P-9 Taiyuan, P-3 Tianfu. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **BU FEI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie le Poumon*

Vide du Cœur et de la Rate

Manifestations cliniques

Excès de rêves, réveils au cours de la nuit, insomnie, mauvaise mémoire, palpitations, petit appétit, fatigue, teint pâle.

Langue : Pâle, plus pâle sur les bords.
Pouls : Faible ou Rugueux.

Principe de traitement

Tonifier le Qi, nourrir le Sang, renforcer la Rate, nourrir le Cœur.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, C-5 Tongli, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- C-7, DM-24 et RM-15 calment l'Esprit.
- C-5 tonifie le Cœur.
- E-36 et Rte-6 tonifient la Rate.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Explication

Cette variante de Gui Pi Tang tonifie le Qi et le Sang de la Rate et du Cœur, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur et de la Rate

Points
C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, C-5 Tongli, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao.
On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie

Manifestations cliniques

Excès de rêves, insomnie, anxiété, palpitations, sécheresse de la bouche, pollutions nocturnes avec rêves, chaleur des cinq cœurs.

Langue : Rouge avec la pointe plus rouge, sans enduit.
Pouls : Flottant et Vide, et Rapide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Rein et du Cœur, éliminer la Chaleur Vide, harmoniser le Cœur et le Rein, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, RM-15 Jiuwei, V-15 Xinshu, V-23 Shenshu, V-44 Shentang, V-52 Zhizhi.

On pique tous ces points en tonification, sauf C-6, qu'il faut disperser.

Explication

- C-7 calme l'Esprit et facilite le sommeil.
- C-6 élimine la Chaleur Vide du Cœur.
- MC-7 calme l'Esprit.
- RM-4 nourrit le Yin du Rein et calme l'Esprit.
- Rte-6, Rn-3 et Rn-6 nourrissent le Yin du Rein.
- RM-15 nourrit le Cœur et calme l'Esprit.
- V-15 et V-23 harmonisent le Cœur et le Rein.
- V-44 et V-52 harmonisent l'Esprit et la Volonté.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **HUANG LIAN E JIAO TANG**
Variante de la *Décoction de coptis et de gélatine de peau d'âne*

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Cœur et du Rein, et calme l'Esprit.

Préparation

TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

Explication

C'est une préparation spécifique pour nourrir le Yin du Rein et du Cœur, éliminer la Chaleur Vide du Cœur, et calmer l'Esprit.

RÉSUMÉ

Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie

Points
C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, Rn-6 Zhaohai, RM-15 Jiuwei, V-15 Xinshu, V-23 Shenshu, V-44 Shentang, V-52 Zhizhi. On pique tous ces points en tonification, sauf C-6, qu'il faut disperser.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **HUANG LIAN E JIAO TANG**
Variante de la *Décoction de coptis et de gélatine de peau d'âne*

Préparation
TIAN WANG BU XIN DAN
Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur

LA SOMNOLENCE

La somnolence indique une tendance à être plutôt somnolant et léthargique. Comme l'insomnie, elle peut être due soit à un facteur pathogène qui obstrue l'Esprit, soit à un vide du Qi ou du Sang, le Qi étant alors insuffisant pour atteindre l'Esprit *(Shen)*.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

L'Humidité obstrue le Cerveau

Manifestations cliniques

Somnolence après le repas de midi, sensation de lourdeur, sensation de brouillard dans la tête, impression d'avoir la tête pleine de coton, sensation de plénitude de l'épigastre ou de la poitrine.

Langue : enduit épais et collant.

Pouls : Glissant ou Mou.

Ce tableau est dû à l'Humidité qui obstrue la tête et le Cerveau, et qui empêche le Qi pur de s'élever pour aviver les orifices supérieurs. Une autre explication de la somnolence due à l'Humidité est que l'Humidité obstrue l'espace entre la peau et les muscles, là où circule le Qi Protecteur. Comme cet espace est obstrué, le Qi Protecteur, de nature Yang, ne peut y circuler, si bien qu'il stagne dans le Yin et que le patient se sent en permanence somnolent. Au chapitre 80, *L'Axe spirituel* dit :

Le Qi Protecteur circule dans le Yang pendant le jour et dans le Yin pendant la nuit ; quand le Yang ralentit, on est somnolent ; quand le Yin ralentit, on est éveillé. Quand l'Estomac et les Intestins sont gros, le Qi Protecteur y reste longtemps, la peau est obstruée par l'Humidité. ... Le Qi Protecteur ralentit, il reste dans le Yin longtemps, le Qi n'est pas clair et il en résulte de la somnolence[58].

Principe de traitement

Dissoudre l'Humidité et tonifier la Rate.

Acupuncture

Points

RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, E-36 Zusanli, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, P-7 Lieque, E-8 Touwei, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting.

On pique RM-12, V-20 et E-36 en tonification, RM-9, Rte-6 et V-22 en dispersion et P-7, E-8, DM-20 et DM-24 en harmonisation.

Explication

- RM-12, V-20 et E-36 tonifient la Rate pour éliminer l'Humidité.
- RM-9, Rte-6 et V-22 drainent l'Humidité.
- P-7 lève l'obstruction des méridiens de la tête et favorise la montée du Qi pur à la tête.
- E-8 et DM-20 sont des points locaux pour éliminer l'Humidité de la tête et faciliter la montée du Yang pur à la tête.
- DM-24 dégage le cerveau.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **PING WEI SAN**
Variante de *la Poudre qui équilibre l'Estomac*

Explication

Les six premières plantes forment Ping Wei San, qui draine l'Humidité du Réchauffeur Moyen. Huo Xiang *Herba Pogostemonis* et Pei Lan *Herba Eupatorii* sont des plantes qui chassent l'Humidité de la tête (car elles sont aromatiques et leur parfum monte). Yi Yi Ren *Semen Coicis* draine l'Humidité par l'intermédiaire du Réchauffeur Inférieur.

RÉSUMÉ

L'Humidité obstrue le Cerveau

Points

RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, E-36 Zusanli, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, P-7 Lieque, E-8 Touwei, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting. On pique RM-12, V-20 et E-36 en tonification, RM-9, Rte-6 et V-22 en dispersion et P-7, E-8, DM-20 et DM-24 en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **PING WEI SAN**
Variante de *la Poudre qui équilibre l'Estomac*

Les Glaires embrument le Cerveau

Manifestations cliniques

Somnolence après le repas de midi, sensation de lourdeur, sensation de brouillard dans la tête, impression d'avoir la tête pleine de coton, sensation d'oppression de la poitrine, sensations vertigineuses, vision trouble, crachats dans la gorge.

Langue : Gonflée avec un enduit collant.

Pouls : Glissant.

Ce tableau est dû aux Glaires qui obstruent la tête et empêchent le Qi pur de s'élever pour aviver les orifices supérieurs. Les Glaires obstruent plus que l'Humidité et engendrent des sensations vertigineuses et une vision trouble (car les glaires obstruent les orifices de la tête).

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires et tonifier la Rate.

Acupuncture

Points

RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, E-36 Zusanli, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, E-40 Fenglong, P-7 Lieque, E-8 Touwei, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting.

On pique RM-12, V-20 et E-36 en tonification, RM-9, Rte-6, V-22 et E-40 en dispersion et P-7, E-8, DM-20 et DM-24 en harmonisation.

Explication

- RM-12, V-20 et E-36 tonifient la Rate pour éliminer l'Humidité.
- RM-9, Rte-6 et V-22 drainent l'Humidité.
- E-40 dissout les Glaires.
- P-7 lève l'obstruction des méridiens de la tête et favorise la montée du Qi pur à la tête.
- E-8 et DM-20 sont des points locaux pour éliminer l'Humidité de la tête et faciliter la montée du Yang pur à la tête.
- DM-24 dégage le cerveau et améliore la mémoire.

Traitement par les plantes

Préparation

WEN DAN TANG additionnée de **BAN XIA SHU MI TANG**
Décoction qui réchauffe le Vésicule Biliaire additionnée de la *Décoction de pinellia et de sorgho*

Explication

Ces deux préparations, utilisées ensemble, éliminent les Glaires de la tête. Pour renforcer leur effet, on leur ajoute Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* pour ouvrir les orifices de la tête.

Modifications

- Pour soulager la sensation de brouillard dans la tête, ajouter Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*.
- S'il y a des signes de vide de la Rate, ajouter Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* et Huang Qi *Radix Astragali*.

RÉSUMÉ

Les Glaires embrument le Cerveau

Points
RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, E-36 Zusanli, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, E-40 Fenglong, P-7 Lieque, E-8 Touwei, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting. On pique RM-12, V-20 et E-36 en tonification, RM-9, Rte-6, V-22 et E-40 en dispersion et P-7, E-8, DM-20 et DM-24 en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
WEN DAN TANG additionnée de **BAN XIA SHU MI TANG**
Décoction qui réchauffe le Vésicule Biliaire additionnée de la *Décoction de pinellia et de sorgho*

Vide de la Rate

Manifestations cliniques

Somnolence, léthargie, fatigue, sensation de lourdeur, légères distension et plénitude abdominales, perte de l'appétit, selles molles.

Langue : Pâle, enduit collant.

Pouls : Faible ou Mou.

Principe de traitement

Tonifier la Rate et éliminer l'Humidité.

Acupuncture

Points

E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, E-8 Touwei, DM-20 Baihui.

On pique les quatre premiers points en tonification et les autres en harmonisation. On peut utiliser des moxas.

Explication

- E-36, Rte-3, RM-12 et V-20 tonifient la Rate.
- Rte-6 et V-22 éliminent l'Humidité.
- E-8 et DM-20 drainent l'Humidité de la tête et facilitent la montée du Yang pur à la tête.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LIU JUN ZI TANG**
Variante de la *Décoction des six gentilshommes*

Explication

Cette préparation tonifie la Rate, élimine l'Humidité et ouvre les orifices de la tête.

Préparation

Variante de **BU ZHONG YI QI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie le Centre et renforce le Qi*

Explication

Cette préparation sert en présence d'un vide de Yang de la Rate ; la préparation d'origine tonifie la Rate et fait monter le Qi.

RÉSUMÉ

Vide de la Rate

Points
E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, Rte-6 Sanyinjiao, V-22 Sanjiaoshu, E-8 Touwei, DM-20 Baihui. On pique les quatre premiers points en tonification et les autres en harmonisation. On peut utiliser des moxas.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LIU JUN ZI TANG**
Variante de la *Décoction des six gentilshommes*

Préparation
Variante de **BU ZHONG YI QI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie le Centre et renforce le Qi*

Vide de Yang du Rein (vide de la Mer de la Moelle)

Manifestations cliniques

Léthargie, fatigue, apathie, manque de volonté, mauvaise mémoire, manque d'initiative, dépression, frilosité, douleur lombaire, sensations vertigineuses, acouphènes, mictions pâles et fréquentes.

Langue : Pâle.

Pouls : Profond et Faible.

Principe de traitement

Tonifier le Yang du Rein, nourrir la Mer de la Moelle, stimuler la montée du Qi.

Acupuncture

Points

Rn-3 Taixi, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting, RM-6 Qihai, DM-16 Fengfu.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- Rn-3, V-23 et V-52 tonifient le Rein, renforcent la Volonté, améliorent la mémoire et nourrissent la Moelle.
- DM-20 et DM-24 facilitent la montée du Yang pur à la tête.
- RM-6, avec des moxas directs, tonifie le Yang.
- DM-16, point de la Mer de la Moelle, nourrit la Moelle.

Traitement par les plantes

Préparation

SHI BU WAN
Pilule aux dix toniques

Explication

Cette préparation tonifie le Rein et nourrit la Moelle.

RÉSUMÉ

Vide de Yang du Rein (vide de la Mer de la Moelle)

Points
Rn-3 Taixi, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting, RM-6 Qihai, DM-16 Fengfu. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
SHI BU WAN
Pilule aux dix toniques

LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

En médecine chinoise, la mémoire dépend de l'état de la Rate, du Rein et du Cœur, et les fonctions de ces trois organes se recoupent en grande partie dans ce domaine.

La Rate abrite l'Intellect et influence la mémoire dans le sens de la mémorisation, de la capacité à étudier et de la concentration. L'aspect pathologique qui lui correspond est l'excès de pensée et de réflexion.

Le Rein abrite la Volonté *(Zhi)* et influence le cerveau puisque l'Essence du Rein produit la Moelle, qui nourrit le cerveau. Comme nous l'avons vu plus haut, outre le sens de « volonté », *Zhi* signifie aussi « mémoire ». Le Rein est responsable de la mémoire dans le sens de la mémorisation des événements à la fois récents et anciens.

Le Cœur contrôle la mémoire puisqu'il abrite l'Esprit *(Shen)*. En ce qui concerne la mémoire, les fonctions du Rein et du Cœur se recouvrent en grande partie, mais le Cœur est responsable de la mémoire des événements plus récents (mais pas exclusivement) et de la mémoire des noms propres, des visages, etc. Le Cœur est également responsable de l'étourderie, du fait que l'on oublie où l'on a posé ses clés, que l'on oublie de fermer la porte à clé, etc.

En fait, la mémoire dépend essentiellement de la *communication* entre le Cœur et le Rein. Le Cœur est en haut et il abrite l'Esprit *(Shen)*, et le Rein est en bas et il abrite l'Essence *(Jing)* et la mémoire *(Zhi)*. Une des fonctions de l'Esprit du Cœur est la mémoire et la conscience, et ces facultés ont besoin de descendre vers le Rein. D'un autre côté, l'Essence du Rein et *Zhi* ont besoin de monter vers le Cœur et le Cerveau. Lorsque

cette communication est effective, l'Essence peut produire le Qi et le Qi, à son tour, peut engendrer l'Esprit, et la mémoire est bonne.

Ainsi, le Rein contrôle la mémoire de deux façons : en permettant à *Zhi* d'atteindre le Cœur et l'Esprit, et en permettant à l'Essence d'atteindre le Cerveau.

En dehors du Cœur et du Rein, la mémoire dépend aussi de la Rate et de son Intellect *(Yi)*. Le Cœur contrôle la mémoire des événements passés, le Rein celle des événements quotidiens, et la Rate la capacité à mémoriser dans le cadre de nos études.

Le chapitre 8 de *L'Axe spirituel* évoque clairement la relation entre le Cœur, la Rate et le Rein en ce qui concerne la mémoire : *« Le rappel des souvenirs du Cœur s'appelle l'Intellect (Yi de la Rate) ; le stockage des souvenirs par l'Intellect s'appelle Zhi (du Rein) »*[59]. Le Yi Xue Ji Cheng dit :

Pour ce qui est de la mauvaise mémoire, chez les personnes âgées, c'est l'Essence qui se dessèche ; chez les jeunes, c'est l'inquiétude, l'excès de réflexion et le surmenage qui affaiblissent le Cœur. [Pour renforcer la mémoire], *il faut favoriser la communication entre le Cœur et le Rein, renforcer la Rate, et harmoniser le Qi et le Sang*[60].

ÉTIOLOGIE

L'inquiétude et l'excès de réflexion

L'inquiétude et l'excès de réflexion affectent le Poumon, la Rate et le Cœur, et ils agissent sur la mémoire simplement parce que les capacités mentales de la Rate et du Cœur sont mobilisées par l'inquiétude et les pensées obsessionnelles, et ne peuvent donc pas servir à la mémorisation.

Le surmenage et l'excès d'activité sexuelle

Le surmenage et l'excès d'activité sexuelle (surtout chez les hommes) affaiblissent le Yin du Rein et l'Essence du Rein, ce qui diminue la puissance mentale et la mémoire.

L'accouchement

Un saignement excessif au moment de l'accouchement affaiblit le Sang et affecte le Cœur. Le Sang du Cœur déficient ne peut nourrir le cerveau et l'Esprit, d'où les troubles de la mémoire.

La tristesse

La tristesse entraîne un épuisement du Qi du Cœur, qui ne peut plus stimuler l'Esprit, d'où les difficultés de mémoire.

La consommation de drogues

La consommation prolongée et continue du cannabis et d'autres drogues est une cause importante de troubles de la mémoire et de la concentration. Il semblerait que le passage de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme soit perturbé par l'utilisation prolongée du cannabis en raison de l'interférence d'un afflux d'impressions sensorielles[61]. De plus, on cite aussi des cas de pertes de substance cérébrale chez de gros consommateurs de cannabis[62]. J'ai pu constater en pratique la relation entre consommation importante et prolongée de cannabis et troubles de la mémoire.

RÉSUMÉ

Étiologie des troubles de la mémoire

- Inquiétude et excès de réflexion
- Surmenage et excès d'activité sexuelle
- Accouchement
- Tristesse
- Usage de drogues

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

Vide de la Rate

Manifestations cliniques

Incapacité à se concentrer et à étudier, mauvaise mémoire, fatigue, peu d'appétit.

Langue : Pâle.

Pouls : Faible.

Principe de traitement

Tonifier la Rate et renforcer l'Intellect *(Yi)*.

Acupuncture

Points

E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai, DM-20 Baihui, V-15 Xinshu, DM-14 Dazhui avec des moxas, V-20 Pishu, V-49 Yishe.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- E-36 et Rte-3 tonifient la Rate et renforcent l'Intellect.
- DM-20 fait monter le Yang pur à la tête pour stimuler l'Esprit et l'Intellect.
- V-15, point Shu du dos du Cœur, renforce l'Esprit et l'Intellect.
- DM-14, avec des moxas, facilite aussi la montée du Yang pur au cerveau.
- V-20 et V-49 tonifient la Rate et renforcent l'Intellect et la mémoire.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI PI TANG
Décoction qui tonifie la Rate

Explication

Cette préparation tonifie le Qi du Cœur et le Sang du Cœur, et renforce donc l'Esprit et la mémoire.

RÉSUMÉ

Vide de la Rate

Points
E-36 Zusanli, Rte-3 Taibai, DM-20 Baihui, V-15 Xinshu, DM-14 Dazhui avec des moxas, V-20 Pishu, V-49 Yishe. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
GUI PI TANG
Décoction qui tonifie la Rate

Vide de l'Essence du Rein

Manifestations cliniques

Difficultés de mémoire dans la vie quotidienne, sensations vertigineuses, acouphènes, faiblesse des genoux et du dos.

Langue : Pâle en cas de vide de Yang du Rein, sans enduit s'il s'agit d'un vide de Yin du Rein.

Pouls : Profond et Faible.

Principe de traitement

Tonifier le Rein, nourrir l'Essence et la Moelle, et renforcer la mémoire.

Acupuncture

Points

Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-15 Xinshu, DM-20 Baihui.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- Rn-3, RM-4 et V-23 tonifient le Rein.
- V-52 renforce la Volonté et la mémoire.
- V-15 renforce l'Esprit et la mémoire.
- DM-20 facilite la montée du Yang pur à la tête.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LIU WEI DI HUANG WAN**
Variante de la *Pilule aux six substances avec de la rehmannia*

Explication

Cette préparation tonifie le Rein, renforce la Moelle et favorise la mémoire.

Modifications

- S'il y a en même temps vide du Yin et du Yang, ajouter Lu Jiao *Colla Cornu Cervi*, Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis* et Zi He Che *Placenta hominis*.

RÉSUMÉ

Vide de l'Essence du Rein

Points
Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, V-23 Shenshu, V-52 Zhishi, V-15 Xinshu, DM-20 Baihui. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LIU WEI DI HUANG WAN**
Variante de la *Pilule aux six substances avec de la rehmannia*

Vide du Cœur

Manifestations cliniques

Mauvaise mémoire des événements passés, oubli des noms propres, esprit distrait, palpitations, léger essoufflement à l'effort, fatigue.

Langue : Pâle ou Rouge, selon qu'il y a un vide de Yang ou un vide de Yin.

Pouls : Faible.

Principe de traitement

Tonifier le Cœur, renforcer l'Esprit et la mémoire.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, V-15 Xinshu, V-44 Shentang, RM-6 Qihai, DM-14 Dazhui, tous en tonification.

Si les Glaires obstruent le Cœur, piquer E-40 Fenglong et RM-14 Juque en dispersion.

Explication

- C-5 et V-15 tonifient le Qi du Cœur et renforcent l'Esprit.
- V-44 renforce l'Esprit et la mémoire.
- RM-6, avec des moxas, tonifie le Qi en général.
- DM-14, avec des moxas, tonifie le Cœur et stimule l'Esprit. Il est en relation avec RM-6, car l'un est sur le Vaisseau Directeur *(Ren Mai)* et l'autre sur le Vaisseau Gouverneur *(Du Mai)*, ces deux méridiens passant par le Cœur.
- E-40 et RM-14 dissolvent les Glaires du Cœur.

Traitement par les plantes

Préparation

ZHEN ZHONG DAN
Pilule du chevet

Explication

Cette préparation peut aussi s'utiliser pour des troubles de la mémoire provenant d'autres tableaux du Cœur, comme la Chaleur Vide du Cœur.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur

Points
C-5 Tongli, V-15 Xinshu, V-44 Shentang, RM-6 Qihai, DM-14 Dazhui, tous en tonification.
Si les Glaires obstruent le Cœur, utiliser E-40 Fenglong et RM-14 Juque en dispersion.

Traitement par les plantes
Préparation
ZHEN ZHONG DAN
Pilule du chevet

NOTES

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 256. Première publication aux environs de 100 AEC.
2. Tang Zong Hai 1892 Zhong Xi Hui Tong Yi Jing Jing Yi [L'Essence de la convergence des médecines chinoise et occidentale], cité dans Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Jing Jing Yi 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise], p. 36.
3. 1986 Jing Yue Quan Shu 京岳全书 [Le livre complet de Jing Yue]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai. Première publication en 1624, p. 329. *Le livre complet de Jing Yue* a été écrit par Zhang Jing Yue et publié pour la première fois en 1624.
4. Ibid., p. 329.
5. 1981 Ling Shu Jing 灵书经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 51. Première publication aux alentours de 100 AEC.
6. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue 中医心理学 [Psychologie et médecine chinoise]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing, p. 46.
7. L'Axe spirituel, p. 152.
8. Ibid., p. 56.
9. Questions simples, p. 102.
10. Ibid., p. 102.
11. Ibid., p. 102.
12. Ibid., p. 102.
13. Ibid., p. 102.
14. Ibid., p. 102.
15. Ibid., p. 102.
16. Ibid., p. 102.
17. Ibid., p. 102.
18. Ibid., p. 102.
19. Ibid., p. 103.
20. Ibid., p. 569.
21. Ibid., p. 569.
22. L'Axe spirituel, p. 84
23. Ibid., p. 84.
24. Questions simples, p. 569.
25. Ibid., p. 569.
26. L'Axe spirituel, p. 85.
27. Questions simples, p. 569.
28. Ibid., p. 569.
29. L'Axe spirituel, p. 85.
30. Ibid., p. 85.
31. Questions simples, p. 569.
32. Ibid., p. 569.
33. L'Axe spirituel, p. 85.
34. Ibid., p. 85.
35. Questions simples, p. 569.
36. Ibid., p. 569.
37. L'Axe spirituel, p. 85.
38. Ibid., p. 85.
39. Ibid., p. 85.
40. Ibid., p. 85.
41. Ibid., p. 85.
42. Ibid., p. 85.
43. Ibid., p. 85.
44. Ibid., p. 85.
45. Questions simples, p. 256.
46. Ibid., p. 99.
47. L'Axe spirituel, p. 56.
48. Questions simples, p. 199.
49. Ibid., p. 24.
50. Fang Wen Xian 1989 Zhong Yi Nei Ke Zheng Zhuang Bian Zhi Shou Ce 中医内科证状辨治手册 [Manuel des nouveaux traitements de médecine interne en médecine chinoise]. Standard China Publishing House, Beijing, p. 75

51. 1979 Xue Zheng Lun 血证论 [Discussions sur les syndromes du sang]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 29. *Discussions sur les syndromes du sang* est l'œuvre de Tang Zong Hai et a été publié pour la première fois en 1884.
52. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower [Le secret de la fleur d'or]. Harcourt, Brace & World, New York, p. 26.
53. Ibid., p. 26.
54. Psychologie et médecine chinoise, p. 35.
55. Théorie de l'Esprit en médecine chinoise, pp. 94-95
56. Psychologie et médecine chinoise, p. 48.
57. Ibid., p. 51.
58. Ibid., p. 152.
59. Ibid., p. 23.
60. Zhou Chao Fan 2000 Li Dai Zhong Yi Zhi Ze Jing Hua 历代中医治则精华 [Principes de traitement essentiels en médecine chinoise dans les différentes dynasties]. Chinese Herbal Medicine Publishing House, Beijing, p. 456.
61. D.R. Laurence, 1973, Clinical Pharmacology. Churchill Livingstone, Edinburgh, p. 14-29.
62. Ibid., pp. 14-30.

癲狂

CHAPITRE 19

LE TROUBLE BIPOLAIRE (TROUBLE MANIACO-DÉPRESSIF), ABATTEMENT ET MANIE (*DIAN KUANG*)

LE TROUBLE BIPOLAIRE EN MÉDECINE OCCIDENTALE **514**
Symptômes du trouble bipolaire *514*
Diagnostic du trouble bipolaire *517*
Évolution du trouble bipolaire *517*
Traitement du trouble bipolaire *518*
Historique *519*

LE TROUBLE BIPOLAIRE EN MÉDECINE CHINOISE **519**
Évolution historique de *Dian Kuang* dans la médecine chinoise *520*
Ressemblances et différences entre le trouble bipolaire et *Dian Kuang* *521*
Pathologie de *Dian Kuang* *522*

ÉTIOLOGIE DE *DIAN KUANG* **525**
La tension émotionnelle *525*
L'alimentation *525*
La constitution *525*

PATHOLOGIE ET PRINCIPES DE TRAITEMENT DE *DIAN KUANG* **526**
Pathologie de *Dian Kuang* *526*
Principes de traitement de *Dian Kuang* *528*
Comment adapter les tableaux pathologiques et les principes de traitement de *Dian Kuang* au traitement du trouble bipolaire *529*

TRAITEMENT PAR ACUPUNCTURE **531**
Points qui ouvrent les orifices de l'Esprit *531*
Les 13 points des fantômes de Sun Si Miao *532*
Le méridien du Maître du Cœur dans le trouble Maniaco-Dépressif *532*

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES **533**
DIAN *533*
Stagnation de Qi avec Glaires *533*
Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires *535*
Vide de Qi avec Glaires *536*
Chaleur nouée dans le méridien du Cœur *537*
Les Glaires obstruent les orifices du Cœur *537*
KUANG *538*
Les Glaires-Feu agressent le haut *538*
Feu dans le Yang Ming *541*
Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire *541*
Le Feu lèse le Yin et s'accompagne de Glaires *542*
Stagnation de Qi, stases de Sang, Glaires *543*
Vide de Yin avec Chaleur Vide *544*

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES **545**

ESSAIS CLINIQUES **549**

Dian
- Stagnation de Qi et Glaires
- Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires
- Vide de Qi avec Glaires
- Chaleur Nouée dans le méridien du Cœur
- Les Glaires obstruent les orifices du Cœur

Kuang
- Les Glaires-Feu agressent le haut
- Feu dans le Yang Ming
- Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire
- Le Feu lèse le Yin et s'accompagne de Glaires
- Stagnation de Qi, stases de Sang, Glaires
- Vide de Yin avec Chaleur Vide

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

LE TROUBLE BIPOLAIRE (TROUBLE MANIACO-DÉPRESSIF)

Le trouble bipolaire, également appelé trouble maniaco-dépressif, est une pathologie mentale grave. La présentation de celle-ci comportera les rubriques suivantes :

- Le trouble bipolaire en médecine occidentale
- Le trouble bipolaire en médecine chinoise
- Étiologie de *Dian Kuang*
- Pathologie et principes de traitement de *Dian Kuang*
- Traitement par acupuncture
- Identification et traitement des tableaux pathologiques
- Publications chinoises contemporaines
- Essais cliniques

LE TROUBLE BIPOLAIRE EN MÉDECINE OCCIDENTALE

Le trouble bipolaire, également connu sous le nom de trouble maniaco-dépressif est une pathologie mentale grave qui se caractérise par des changements d'humeur, d'énergie et de capacité à fonctionner normalement.

Plus de 2 millions d'Américains adultes, soit environ 1% de la population de plus de 18 ans souffrent chaque année de troubles bipolaires[1]. Cette pathologie apparaît généralement à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Symptômes du trouble bipolaire

Le trouble bipolaire provoque des changements d'humeur drastiques, la personne passant d'un état d'extrême excitation joyeuse à un état d'irritabilité, de tristesse et de désespoir avant de revenir à l'excitation, connaissant des périodes d'humeur normale entre les deux. Des modifications importantes de leur énergie et de leur comportement accompagnent ces changements d'humeur. Ces périodes de hauts et de bas se nomment respectivement épisode maniaque et épisode dépressif. Appelé autrefois psychose maniaco-dépressive, cette maladie porte désormais le nom de trouble bipolaire.

Les signes et symptômes de la phase ou épisode maniaque comprennent :

- une humeur élevée et expansive (parfois avec paranoïa et irritabilité) ;
- une énergie, une activité et une nervosité accrues ;
- une humeur « élevée » particulièrement euphorique ;
- une extrême irritabilité ;
- une fuite des pensées et un discours très rapide, passant du coq à l'âne ;
- de la distraction et une incapacité à se concentrer ;
- une impatience extrême ;
- un besoin de sommeil très faible ;
- un discours rapide, nerveux et inopportun ;
- une pensée rapide qui passe brusquement d'un sujet à un autre ;
- des croyances irréalistes en ses propres capacités et pouvoirs ;
- une folie des grandeurs ;
- des schémas de relations personnelles et professionnelles chaotiques ;
- un engagement impulsif dans des projets contestables ;
- une conduite automobile débridée avec prise de risques excessive ;
- la conviction inébranlable de la justesse et de l'importance de ses idées ;
- une mauvaise capacité de jugement ;
- des accès de dépenses excessives ;
- une période durable d'un comportement inhabituel ;
- des liaisons amoureuses ou sexuelles intenses et impulsives ;
- une libido accrue ;
- un abus d'intoxicants, surtout de cocaïne, d'alcool et de somnifères ;
- un comportement provocant, déplacé ou agressif ;
- le déni de tout ce qui peut être mal ;
- dans sa forme extrême, une agitation violente, une conduite bizarre, des idées délirantes, des hallucinations visuelles et auditives.

On diagnostique un épisode maniaque lorsque l'humeur élevée s'accompagne de trois autres symptômes ou plus, persiste une bonne partie de la journée, et ce presque quotidiennement pendant une semaine ou plus. Si la personne est d'humeur irritable, il faut que celle-ci s'accompagne de quatre autres symptômes.

RÉSUMÉ

Symptômes de l'épisode maniaque

- Humeur élevée et expansive (parfois avec paranoïa et irritabilité)
- Énergie, activité et nervosité accrues

- Humeur « élevée » particulièrement euphorique
- Extrême irritabilité
- Fuite des pensées et discours très rapide, passant du coq à l'âne
- Distraction et incapacité à se concentrer
- Impatience extrême
- Besoin de sommeil très faible,
- Discours rapide, nerveux et inopportun
- Pensée rapide qui passe brusquement d'un sujet à un autre
- Croyances irréalistes en ses propres capacités et pouvoirs
- Folie des grandeurs
- Schémas de relations personnelles et professionnelles chaotiques
- Engagement impulsif dans des projets contestables
- Conduite automobile débridée avec prise de risques excessive
- Conviction inébranlable de la justesse et de l'importance de ses idées
- Mauvaise capacité de jugement
- Accès de dépenses excessives
- Période durable d'un comportement inhabituel
- Liaisons amoureuses ou sexuelles intenses et impulsives
- Libido accrue
- Abus d'intoxicants, surtout de cocaïne, d'alcool et de somnifères
- Comportement provocant, déplacé ou agressif
- Déni de tout ce qui peut être mal
- Dans sa forme extrême, agitation violente, conduite bizarre, idées délirantes, hallucinations visuelles et auditives

Les signes et symptômes de la phase dépressive ou épisode dépressif comprennent :

- de l'apathie, de la léthargie ;
- une humeur triste, anxieuse ou amorphe ;
- un ralentissement physique ;
- un sentiment de désespoir ou du pessimisme ;
- un sentiment de culpabilité, d'inutilité, ou d'impuissance ;
- une perte d'intérêt ou de plaisir dans des activités autrefois trouvées plaisantes, y compris dans les relations sexuelles ;
- une baisse de l'énergie, une sensation de grande fatigue ou de « ralentissement » ;
- des difficultés de concentration, de mémoire et de prise de décisions ;
- de l'agitation et de l'irritabilité ;
- un sommeil excessif ou de l'insomnie ;
- des modifications de l'appétit et/ou du poids ;
- des douleurs chroniques ou autres symptômes physiques persistants non provoqués par une maladie ou une blessure physique ;
- des pensées de mort ou de suicide, ou des tentatives de suicide.

On diagnostique un épisode dépressif lorsque cinq de ces symptômes ou plus sont présents et persistent une bonne partie de la journée, et ce presque quotidiennement pendant 2 semaines ou plus.

RÉSUMÉ

Symptômes de l'épisode dépressif du trouble bipolaire

- Apathie, léthargie
- Humeur triste, anxieuse ou amorphe
- Ralentissement physique
- Sentiment de désespoir ou du pessimisme
- Sentiment de culpabilité, d'inutilité, ou d'impuissance
- Perte d'intérêt ou de plaisir dans des activités autrefois trouvées plaisantes, y compris dans les relations sexuelles
- Baisse de l'énergie, sensation de grande fatigue ou de « ralentissement »
- Difficultés de concentration, de mémoire et de prise de décisions
- Agitation et irritabilité
- Sommeil excessif ou insomnie
- Modifications de l'appétit et/ou du poids,
- Douleurs chroniques ou autres symptômes physiques persistants non provoqués par une maladie ou une blessure physique,
- Pensées de mort ou de suicide, ou tentatives de suicide.

Un état maniaque léger à modéré se nomme *hypomanie*. L'hypomanie peut rendre la personne qui l'expérimente heureuse et peut même être associée à un meilleur fonctionnement et une producti-

vité accrue. Aussi, même lorsque la famille et les amis apprennent à reconnaître les changements d'humeurs comme trouble bipolaire potentiel, la personne va nier que quelque chose ne va pas. Toutefois, sans traitement approprié, l'hypomanie peut se transformer en état maniaque ou en dépression profonde.

Parfois, des épisodes graves d'un état maniaque ou dépressif comprennent des symptômes psychotiques. Les symptômes psychotiques courants sont des hallucinations (auditives ou visuelles) et des idées délirantes.

Dans les troubles bipolaires, les symptômes psychotiques ont tendance à refléter l'humeur extrême du moment. Par exemple, on peut trouver des idées de grandeur, comme se prendre pour Jésus Christ ou croire que l'on possède des pouvoirs spéciaux ou des richesses particulières pendant la phase maniaque, ou penser que l'on est ruiné et sans le sou ou qu'on a commis un crime atroce lors de la phase dépressive. Les personnes qui souffrent de troubles bipolaires et qui présentent ces symptômes sont parfois diagnostiquées à tort comme étant schizophrènes.

Redfield Jamison donne les six critères suivants pour poser le diagnostic d'épisode maniaque :

A. Période nettement délimitée où l'humeur est anormalement et constamment élevée, expansive ou irritable.
B. Présenter au moins trois des symptômes suivants :
   — augmentation de l'estime de soi ou idées de grandeur,
   — réduction du besoin de sommeil,
   — parler plus qu'à l'accoutumée,
   — fuite des idées, idées qui se bousculent,
   — distractibilité,
   — augmentation de l'activité orientée vers un but (social, professionnel, scolaire ou sexuel), agitation psychomotrice,
   — engagement excessif dans des activités plaisantes (accès de dépenses, débridement sexuel, investissements financiers hasardeux).
C. Perturbation (grave) de l'humeur.
D. Absence d'idées délirantes ou d'hallucinations.
E. Trouble qui ne se superpose pas à une schizophrénie, un trouble paranoïaque ou un trouble psychotique.
F. Absence de facteur organique.

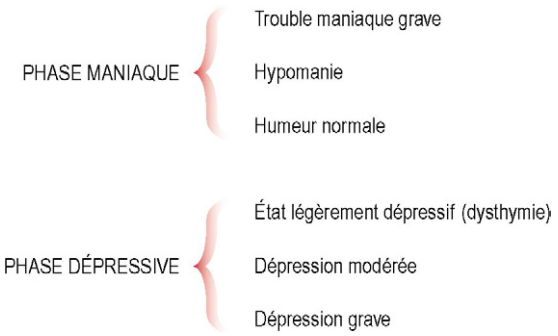


Figure 19.1 Registre des perturbations mentales allant du trouble maniaque grave à la dépression grave.

A + B + C constituent un syndrome maniaque, alors que A + B correspond à l'hypomanie[2].

Il peut être utile de considérer les différentes humeurs du trouble bipolaire comme un spectre ou un continuum. À une extrémité, dans la phase dépressive, on trouve la dépression grave, puis une dépression modérée, puis un état légèrement dépressif appelé « dysthymie » lorsqu'il est chronique. Dans la phase maniaque, on trouve une humeur normale et équilibrée, puis l'hypomanie (état maniaque de léger à modéré), puis le trouble maniaque grave (Fig. 19.1).

Chez certaines personnes, toutefois, les symptômes de manie et de dépression peuvent survenir ensemble, donnant lieu à ce qu'on appelle un trouble bipolaire mixte. Les symptômes de l'état mixte comprennent souvent de l'agitation, des troubles du sommeil, une modification significative de l'appétit, une pensée psychotique et suicidaire. Une personne peut être très triste, désespérée, et en même temps se sentir pleine d'énergie.

La *cyclothymie* est une forme légère du trouble maniaco-dépressif et se traduit par des changements d'humeurs allant de la dépression à l'hypomanie. Un tempérament cyclothymique peut se manifester de différentes façons, par exemple, par une humeur essentiellement dépressive, maniaque, hypomaniaque ou irritable. La personne peut tour à tour être joyeuse ou triste. Toutes les personnes qui sont cyclothymiques ne présentent pas un syndrome maniaco-dépressif complet, même si on le retrouve chez beaucoup. Une personne sur trois qui souffre de cyclothymie finit par présenter un trouble maniaco-dépressif avéré.

Redfield Jamison donne les six critères suivants pour poser le diagnostic de cyclothymie :

A. Des épisodes hypomaniaques répétés sur une période de 2 ans et de nombreuses périodes de dépression n'atteignant pas les critères du syndrome dépressif majeur.
B. Ne pas être resté plus de 2 ans sans au moins un épisode hypomaniaque ou dépressif en l'espace de 2 mois.
C. Ne pas avoir connu d'épisode dépressif ou maniaque majeur.
D. Trouble qui ne se superpose pas à un trouble psychotique.
E. Absence de facteur organique[3].

Diagnostic du trouble bipolaire

Un diagnostic de trouble bipolaire s'établit sur la base des symptômes, du déroulement de la maladie et, lorsque cela est possible, des antécédents familiaux. Les critères de diagnostic du trouble bipolaire sont répertoriés dans la 4e édition du Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM-IV)[4].

Les caractéristiques que décrivent les personnes atteintes de trouble bipolaire nous donnent des indications précieuses sur les différentes humeurs que l'on peut associer à cette maladie.

Dépression

« Je doute totalement de mes capacités à faire quoi que ce soit correctement. J'ai l'impression que mon esprit marche au ralenti et s'est réduit au point d'être quasiment inutile. ... [Je suis comme] *égaré ... avec tout le complet désespoir que cette situation comporte. ... D'autres disent que ce « n'est que temporaire, que cela va passer, que je vais m'en sortir » mais bien évidemment, ils n'ont aucune idée de ce que je ressens, même s'ils sont persuadés du contraire. Si je ne peux plus rien ressentir, penser ou aimer, quelle raison ai-je alors d'être là ? »*

Hypomanie

« Au début, lorsque je suis en haut, c'est formidable, ... j'ai très vite plein d'idées, ... comme des étoiles filantes que l'on suit jusqu'à l'apparition de la suivante. ... Il n'y a plus la moindre timidité, les mots justes et les bons gestes sont là instantanément ; ... des gens, des choses jusque là sans intérêt deviennent tout d'un coup excessivement intéressants. La sensualité est partout, l'envie de séduire et d'être séduit est irrésistible. Vous êtes rempli jusqu'à la moelle de sensations incroyables de facilité, de pouvoir, de bien-être, de puissance, d'euphorie, ... vous pouvez tout faire, ... mais quelque part, cela change ».

Manie *« Les idées rapides deviennent trop rapides et sont bien trop nombreuses, ... une confusion débordante remplace la clarté d'esprit, ... on n'arrive plus à suivre, la mémoire fait défaut. La bonne humeur contagieuse cesse d'amuser. Vos amis commencent à avoir peur, ... maintenant, tout va de travers, ... vous devenez irritable, furieux, effrayé, incontrôlable et piégé »*[5].

Redfield Jamison décrit une crise maniaque comme suit :

« Au début, tout semble tellement facile. Je cours dans tous les sens comme un vaisseau ivre, fourmillant de projets et d'enthousiasme, m'impliquant dans le sport, restant debout toute la nuit, nuit après nuit, sortant avec des amis, lisant tout ce qu'il est possible de trouver, remplissant des pages de poèmes et de morceaux de pièces de théâtre, construisant des plans complètement irréalistes pour le futur »[6].

Voici maintenant la description d'une phase dépressive :

« J'ai maintenant l'impression d'atteindre le fond de ma vie et de mon esprit. Ma pensée, loin d'être plus claire que le cristal, est tortueuse. Je peux lire et relire le même passage pour découvrir que je n'ai aucune mémoire de ce que je viens tout juste de lire. Chaque livre ou chaque poème que je lis reviens à la même chose, quelque chose d'incompréhensible qui n'a aucun sens »[7].

Évolution du trouble bipolaire

Les épisodes de manie et de dépression reviennent typiquement au cours d'une vie. Entre ces épisodes, la plupart des gens souffrant de trouble bipolaire sont libres de tout symptôme, mais au moins un tiers d'entre eux ont des symptômes résiduels. Un petit pourcentage de personnes a des symptômes chroniques permanents en dépit de leur traitement.

La forme classique de la maladie, qui implique des épisodes récurrents de manie et de dépression, s'appelle *trouble bipolaire de type I*. Certaines personnes, ne développent toutefois jamais de manie grave mais ne présentent que des épisodes plus légers d'hypomanie qui alternent avec la dépression ; cette forme de maladie est appelée *trouble bipolaire de type II*. Lorsqu'on constate quatre épisodes ou plus de la maladie sur une période de 12 mois, on considère que la personne souffre d'un trouble bipolaire à cycle rapide. Certaines

personnes peuvent connaître plusieurs épisodes en une seule semaine, voire en un seul jour. On rencontre plutôt les cycles rapides de la maladie relativement tard dans l'évolution de la maladie et plus fréquemment chez les femmes que chez les hommes.

Les personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire peuvent mener une vie normale et productive lorsque la maladie est traitée efficacement. Mais sans traitement, le trouble bipolaire va suivre son cours normal et va avoir tendance à s'aggraver. Au fil du temps, la personne va souffrir d'épisodes plus fréquents (cycle d'alternance plus rapide) et plus graves que ceux qu'elle a connu lorsque la maladie a débuté. Mais dans la plupart des cas, un traitement approprié peut aider à réduire la fréquence et la gravité des épisodes et à fournir à la personne une meilleure qualité de vie.

Traitement du trouble bipolaire

La plupart des personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire, même sous sa forme grave, peuvent voir leurs changements d'humeur et les symptômes qui leur sont liés fortement stabilisés grâce à un traitement adéquat. Parce que le trouble bipolaire est une maladie récurrente, il est fortement conseillé de suivre un traitement préventif à long terme. La stratégie thérapeutique qui associe les médicaments et le suivi psychologique est la stratégie optimale pour traiter cette pathologie au fil du temps.

Médication

Pour aider à contrôler le trouble bipolaire, on prescrit généralement des médicaments connus sous le nom de « stabilisateurs de l'humeur ». Il en existe de différents types. Habituellement, les personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire prennent des stabilisateurs de l'humeur sur des périodes longues (plusieurs années). Au besoin, on peut leur adjoindre d'autres médications pour des périodes plus courtes, afin de traiter des épisodes maniaques ou dépressifs qui peuvent survenir malgré la prise de stabilisateurs de l'humeur. Les médicaments prescrits en cas de troubles bipolaires sont les suivants :

- *Lithium* : c'est le premier médicament pour stabiliser l'humeur qui a été approuvé aux États-Unis par le FDA (Food and Drug Administration) pour traiter le trouble maniaque, et il est souvent très efficace pour contrôler celui-ci et éviter les rechutes à la fois d'épisodes maniaques et d'épisodes dépressifs.
- Les médicaments *antiépileptiques* comme le valproate (Depakote) ou la carbamazépine (Tegretol) peuvent aussi avoir un effet de stabilisation de l'humeur et peuvent se révéler particulièrement efficaces pour soigner des épisodes bipolaires récalcitrants.
- On étudie actuellement les *antiépileptiques de nouvelle génération*, comme la lamotrigine (Lamictal), la gabapentine (Neurontine) et le topiramate (Topamax) pour évaluer leur efficacité dans la stabilisation des cycles thymiques.

Généralement, les enfants et les adolescents qui souffrent de troubles bipolaires sont traités au lithium, mais on leur prescrit aussi parfois du valproate et de la carbamazépine. On a découvert que le valproate pouvait entraîner des modifications hormonales indésirables chez de jeunes adolescentes et un syndrome d'ovaire polykystique chez des femmes ayant commencé à prendre ce médicament avant l'âge de 20 ans[8]. C'est pourquoi les jeunes femmes qui prennent du valproate doivent être suivies de près par leur médecin.

La recherche a montré que les personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire ont un risque accru de tomber dans un état maniaque ou hypomaniaque, ou de connaître un cycle d'alternance rapide si elles prennent des antidépresseurs. C'est pourquoi il est nécessaire de prescrire des médicaments « stabilisateurs de l'humeur » seuls ou en association avec les antidépresseurs afin d'éviter à ces personnes de passer brusquement d'un état à un autre. Le lithium et le valproate sont actuellement les médicaments les plus couramment utilisés pour stabiliser l'humeur.

On étudie désormais la possibilité d'utiliser des antipsychotiques atypiques comme la clozapine (Clorazil), l'olanzapine (Zyprexa), le rispéridone, (Risperdal), la quétiapine (Séroquel) et la ziprasidone (Géodon) pour traiter éventuellement les troubles bipolaires.

Thérapie psychologique et sociothérapie

Outre les médicaments, une thérapie psychologique et une sociothérapie, y compris certaines formes de psychothérapie, peuvent être utiles pour aider, éduquer et guider les personnes qui souffrent de troubles bipolaires et leur famille. Des études ont montré que la sociothérapie pouvait améliorer la stabilité de l'humeur, réduire le nombre d'hospitalisations et améliorer la vie de la personne dans divers domaines.

Un psychologue ou un travailleur social peut mener à bien ces thérapies, et ces personnes travaillent

souvent avec les psychiatres pour surveiller les progrès du patient. Le nombre, la fréquence et le type de séances doivent être déterminés en fonction de besoin de chaque patient. La sociothérapie est souvent utilisée en cas de troubles bipolaires sous la forme de thérapie comportementale et cognitive, de psycho-éducation, de thérapie familiale et de thérapie interpersonnelle des rythmes sociaux, qui est une technique nouvelle.

- La *thérapie comportementale et cognitive* aide les patients qui souffrent d'un trouble bipolaire à apprendre à changer les schémas de pensée et les comportements inadéquats ou négatifs associés à leur maladie.
- La *psycho-éducation* consiste à apprendre aux patients qui souffrent d'un trouble bipolaire à mieux connaître leur maladie et ses traitements, et à reconnaître les signes de rechute possible suffisamment tôt pour pouvoir les traiter avant qu'un nouvel épisode de la maladie ne se déclare. La psycho-éducation peut aussi être utile à l'entourage familial.
- La *thérapie familiale* utilise des stratégies destinées à réduire le niveau de détresse de la famille qui peut soit provoquer les symptômes de la personne malade, soit en résulter.
- La *thérapie interpersonnelle des rythmes sociaux* aide les patients qui souffrent d'un trouble bipolaire à améliorer leurs relations sociales et à réguler leur routine quotidienne. Une routine quotidienne et un sommeil régulier peuvent aider à réduire les épisodes maniaques.

Historique

Arétée, né en Capadoce (2e siècle) a certainement été le premier médecin à établir un lien entre la mélancolie et l'état maniaque : *« La mélancolie est sans aucun doute le début et même fait partie du trouble qu'on appelle manie »*[9].

Alexandre de Tralles (vers 57), disait : *« La manie n'est rien d'autre qu'une mélancolie sous une forme plus intense »*[10].

Jason Pratensis (16e siècle) dit : *La plupart des médecins associent la mélancolie et la manie et en font une seule maladie »*[11].

Il fait la différence entre la manie et la mélancolie uniquement en fonction du *degré et de la manifestation* de la pathologie.

Le Dr Thomas Willis (17e siècle) dit :

Dans la mélancolie, ... l'esprit est sombre et terne, il projette son ombre sur les images des choses et forme une sorte de vague noire ; dans la manie, au contraire, l'esprit en perpétuelle fermentation est emporté par un mouvement irrégulier qui se répète constamment, un mouvement qui épuise et consume et, même sans fièvre, produit de la chaleur. Entre la manie et la mélancolie, le lien est évident ; pas le lien concernant les symptômes expérimentés mais le lien plus puissant et bien plus évident avec les images de l'imaginaire qui réunit le même feu ; tous deux fument et s'enflamment[12].

Richard Mead (1751) dit :

Il y a deux formes de Folie, ... celle qui se manifeste par de l'audace et de la violence, l'autre par de la tristesse et de la peur, l'une est appelée manie, l'autre mélancolie. Mais elles ne diffèrent généralement que par leur degré, car la mélancolie se change très souvent tôt ou tard en folie maniaque et lorsque la violence s'apaise, la tristesse revient généralement encore plus forte qu'avant[13].

Jean-Pierre Falret et Jules Baillarger (au milieu du 19e siècle) ont officiellement émis l'hypothèse que la manie et la dépression pouvait représenter des manifestions différentes de la même maladie[14].

LE TROUBLE BIPOLAIRE EN MÉDECINE CHINOISE

Le trouble bipolaire suit de près les symptômes de ce que la médecine chinoise de l'ancien temps appelait *Dian Kuang*, que l'on peut traduire par « abattement et délire » ou « abattement et état maniaque ».

Les idéogrammes chinois de *Dian Kuang* sont 癫狂.

- *Zhen* 真 traduit l'idéal taoïste du « gentilhomme ».
- *Ye* 页 représente le sommet de la tête par lequel l'âme de ce « gentilhomme » sort.
- *Bing* 疒 est le caractère traduisant la « maladie ». Ce caractère e la « maladie » nous montre qu'il s'agit d'un état pathologique, c'est-à-dire que l'âme s'échappe par le sommet de la tête.

Le caractère *Kuang* 狂 traduit la divagation d'un chien fou.

Dian traduit un état dépressif, l'indifférence, le repli sur soi, l'inquiétude, l'absence de réactions, le discours incohérent, les rires déplacés et le côté taciturne de la personne. *Kuang* traduit l'agitation, les cris, les invectives et les coups portés aux autres, l'irritabilité, le comportement agressif, le discours offensant, les rires

déplacés, les chants déplacés, le fait de grimper sur des endroits en hauteur, le comportement violent, le fait de briser des objets, la force exceptionnelle et le refus de sommeil et de nourriture.

Évolution historique de *Dian Kuang* dans la médecine chinoise

La première mention du terme de *Kuang* (manie) se trouve dans un texte non médical. Les *Rites de Zhou* (1100 AEC) disent : « *Certaines personnes se conduisent étrangement, de façon maniaque [Kuang], on appelle cette maladie la Manie [Kuang]* »[15].

On trouve mention des pathologies de *Dian* et de *Kuang* dès le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*. Le chapitre 74 des *Questions simples* dit : *« Le syndrome du délire irritable [Kuang] est dû au Feu »*[16]. On lit, au chapitre 46 des *Questions simples* : *« Le délire irritable est dû à un* [excès] *de Yang … et se traite grâce à la préparation Sheng Tie Luo Yin »*[17].

L'Axe spirituel, au chapitre 22, dit :

Lorsque c'est Dian qui apparaît en premier, il y a un manque de joie, une tête lourde et douloureuse, des yeux rouges, des yeux qui regardent vers le haut. Lorsque c'est Kuang qui apparaît en premier, il y a peu de sommeil, pas de faim, la glorification du moi comme si on était la personne la plus savante, des cris envers les autres, pas de repos, ni le jour ni la nuit[18].

Le chapitre 59 du *Classique des difficultés* fait la différence entre *Dian* et *Kuang* :

Kuang démarre brusquement, la personne ne peut rester couchée ou manger, elle a une très haute opinion d'elle-même, elle pense qu'elle est sage et vient d'une famille noble, elle est arrogante, rit et chante de façon inappropriée, elle est agitée et ne peut s'arrêter. Dans Dian, la personne est malheureuse, elle reste couchée et regarde dans le vide, droit devant elle[19].

Au chapitre 20, le *Classique des difficultés* dit : *« Un Excès de Yin provoque Dian, un Excès de Yang provoque Kuang »*[20].

Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* (220) disent :

Des pleurs excessifs agitent l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle. Le Sang et le Qi sont épuisés, lorsque ceux-ci sont épuisés, le Cœur est affecté. Le Qi du Cœur devient déficient, le patient devient craintif, les yeux se ferment et la personne veut dormir, il y a des rêves en excès qui dispersent l'Esprit et agitent l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle. S'il y a vide de Yin, la Dépression [Dian] surgit, s'il y a vide de Yang, la manie [Kuang] surgit[21].

Sun Si Miao décrit *Dian Kuang* dans les *Préparations importantes qui valent mille pièces d'or* (652) :

Dans l'Abattement et la Manie [Dian Kuang], le patient peut être silencieux et n'émettre aucun son, parler de façon incessante, chanter et crier, psalmodier ou rire, dormir assis dans des fossés, manger ses propres excréments, se mettre entièrement nu, marcher en dormant, être en colère et crier ; ce sont des symptômes de l'Abattement et la Manie [Dian Kuang]. Il faut les traiter avec l'acupuncture et les plantes[22].

Un texte de la dynastie des Yuan explique l'apparition de *Kuang* par un excès de Feu et un manque de communication entre le Cœur et le Rein : *« L'Eau du Rein contrôle la Volonté [Zhi] et elle s'oppose au Feu ; lorsque le Feu du Cœur est exubérant, l'Eau du Rein est asséchée par la perte de Volonté et l'apparition de la Manie [Kuang] »*[23]. On y lit aussi : *« Lorsqu'il y a de la Chaleur dans le Cœur, le patient rit et souffre de Dian ; lorsqu'il y a de la Chaleur dans le Foie, le patient est en colère et souffre de Kuang »*[24].

Les *Méthodes essentielles de Dan Xi (Dan Xi Xin Fa,* 1347) disent : *« Dian relève du Yin et Kuang du Yang ; … dans tous les cas il y a une stagnation de Glaires dans l'espace compris entre le Cœur et la poitrine »*[25].

Zhu Dan Xi a été le premier médecin à faire le lien entre la pathogenèse de *Dian Kuang* et les Glaires. Dans un autre extrait, il établit clairement la relation entre l'apparition du trouble maniaco-dépressif et la stagnation, les Glaires et le Feu. *« Le Feu des cinq esprits* [c'est-à-dire l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté] *vient de l'agitation des sept émotions et de la stagnation qui a engendré des Glaires »*[26].

La transmission correcte de la médecine (*Yi Xue Zheng Chuan*), écrite sous la dynastie des Ming, confirme le lien entre la Manie (*Kuang*) et les Glaires et le Feu, disant :

La Manie [Kuang] est une pathologie de type Plénitude due aux Glaires et au Feu ; l'Abattement [Dian] est dû au vide du Cœur. Pour traiter la Manie, il faut rétablir le mouvement vers le bas ; pour traiter l'Abattement, il faut calmer l'Esprit et nourrir le Sang ; dans les deux cas, il faut éliminer les Glaires-Feu[27].

Ce dernier extrait est intéressant car il confirme que les Glaires sont au cœur de la pathologie du trouble maniaco-dépressif et sont présentes à la fois dans la phase maniaque et dans la phase dépressive.

Dans les textes anciens, la différenciation entre *Dian Kuang* et l'épilepsie n'est pas toujours claire. Wang Ken

Dang, de la dynastie de Ming, a été le premier à distinguer clairement *Dian Kuang* et l'épilepsie.

Le livre complet de Jing Yue (Jing Yue Quan Shu, 1624) dit : *« Dans Kuang, le patient est toujours actif et en colère ; dans Dian, le patient est calme et replié sur lui-même, comme si il était absent »*[28].

Pour ce qui est du traitement, Zhang Jing Yue conseille de commencer par drainer le Feu comme méthode principale puis, secondairement, de dissoudre les Glaires et de faire circuler le Qi[29].

Wang Qing Ren, dans *Corrections des erreurs des cercles médicaux* (*Yi Lin Gai Cuo*) explique la pathologie de *Dian Kuang* par les stases de Sang : *Dans Dian Kuang, le patient pleure, rit, crie, jure, chante. Cela vient d'une stagnation de Qi et de Sang dans le Cerveau et d'une stagnation dans les Organes Internes*[30].

Ressemblances et différences entre le trouble bipolaire et *Dian Kuang*

Bien que les symptômes de *Dian Kuang* ressemblent de près à ceux du trouble bipolaire, il faut rester prudent lorsqu'on établit des liens directs entre la médecine occidentale et la médecine chinoise. Comme nous le verrons lorsque nous détaillerons les tableaux pathologiques de *Dian* et de *Kuang*, *Dian* ne correspond pas exactement à la dépression et *Kuang* ne correspond pas exactement à la manie. Par exemple, certaines des manifestations de *Kuang* pourraient relever du trouble anxieux généralisé.

Plus particulièrement, les symptômes de *Dian* ne correspondent pas toujours exactement à la phase dépressive du trouble bipolaire. De plus, les symptômes de *Dian* ne correspondent absolument pas à ce que l'on nomme « dépression » en psychiatrie occidentale. Les livres chinois actuels assimilent les symptômes de *Dian* à la dépression, mais je trouve que cela ne mène à rien. Je persiste à dire que, tout d'abord, la pathologie de la dépression est bien différente de celle de la phase dépressive du trouble bipolaire, et ensuite, que les symptômes de *Dian* ne sont pas nécessairement ou pas toujours les mêmes que ceux de la phase dépressive du trouble bipolaire. En fait, *Dian* pourrait surtout correspondre à certaines formes de schizophrénie.

NOTE CLINIQUE
Il faut bien préciser que *Dian Kuang* ne correspond pas exactement au trouble bipolaire et qu'en fait, *Dian* pourrait correspondre à certaines formes de schizophrénie.

En outre, dans leur présentation du trouble bipolaire, certains ouvrages actuels assimilent tout simplement les tableaux pathologiques de la Dépression (*Yu Zheng*) et ceux de *Kuang* pour finir par les différencier au niveau du traitement[31]. Personnellement, je ne vois pas où cela peut mener.

Il est bon de mentionner que dans les textes chinois anciens, l'épilepsie (qui a pour nom *Dian Xian*, dans lequel « dian » est le même caractère que dans *Dian Kuang*) a été classée à tort dans les maladies mentales. Un seul médecin chinois moderne maintient néanmoins que dans le chapitre 22 de *L'Axe spirituel*, le mot *Dian* renvoie à l'épilepsie et non à *Dian Kuang*[32].

En vérité, la description des symptômes de *Dian* telle qu'on la trouve dans le chapitre 22 de *L'Axe spirituel* (intitulé *Dian Kuang*) ressemble plus à ceux de l'épilepsie qu'à ceux de la maladie mentale appelée *Dian*.

Au début de Dian, le patient est malheureux, il se sent lourd et a mal à la tête, et il a les yeux qui regardent vers le haut. ... Plus tard, le patient a la bouche qui se tord convulsivement, il crie, il est essoufflé et a des palpitations ... puis son corps entier se raidit et se courbe en arrière et il a mal à la colonne vertébrale[33].

Plus loin, ce chapitre semble confirmer qu'il traite des tremblements car il distingue trois formes de *Dian*, à savoir le *Dian* des os, le *Dian* des tendons et le *Dian* des vaisseaux sanguins. Le Dr Zhang dit alors que, par contre, le terme de *Kuang* utilisé au chapitre 22 de *L'Axe spirituel* inclut à la fois les pathologies de *Dian* et de *Kuang*.

NOTE CLINIQUE
Un seul médecin chinois moderne maintient que dans le chapitre 22 de *L'Axe spirituel*, le mot *Dian* renvoie à l'épilepsie et non à *Dian Kuang*.

Pour compliquer encore plus les choses, la catégorie médicale de *Dian Kuang* peut même parfois correspondre à certains cas de schizophrénie de la médecine occidentale. En fait, dans un essai clinique chinois actuel, sur 30 patients souffrant de *Dian Kuang*, on avait posé le diagnostic de schizophrénie pour 16 d'entre eux[34]. L'ouvrage moderne *Médecine chinoise interne* confirme cette possibilité car, dans le chapitre qu'il consacre à *Dian*, il mentionne le traitement de quatre cas de schizophrénie[35].

Les personnes qui souffrent de schizophrénie entendent parfois des « voix » ou croient que les autres lisent

dans leurs pensées, contrôlent celles-ci, ou complotent pour leur nuire. Ces expériences sont terrifiantes et peuvent provoquer de la peur, un repli sur soi ou une agitation extrême. Les personnes qui souffrent de schizophrénie ne savent pas toujours ce qu'elles disent, elles peuvent rester assises pendant des heures sans bouger ou sans parler et peuvent sembler tout à fait normales jusqu'à ce qu'elles commencent à dire ce qu'elles pensent vraiment. Comme on peut le voir, certaines de ces manifestations peuvent ressembler à celles de *Dian*, comme la peur, le repli sur soi, le fait de rester assis des heures sans bouger ou sans parler.

Les symptômes de la schizophrénie rentrent dans trois grandes catégories :

- Les symptômes positifs sont des pensées ou des perceptions inhabituelles qui comprennent des hallucinations, des idées délirantes et des troubles de la pensée.
- Les symptômes négatifs représentent la perte ou la baisse de la capacité à établir des projets, à parler, à exprimer des émotions ou à trouver plaisir dans la vie quotidienne. Ces symptômes sont plus difficiles à reconnaître car certains peuvent être mis au compte de la paresse ou de la dépression. Là encore, ils peuvent se rapprocher de ceux de *Dian*.
- Les symptômes cognitifs (ou déficits cognitifs) sont des troubles de l'attention, certaines formes de troubles de la mémoire et des fonctions d'exécution qui permettent de planifier et d'organiser.

L'expression « symptômes négatifs » renvoie à une baisse des états émotionnels et comportementaux normaux et peuvent comprendre :

- un émoussement affectif (expression faciale immobile, voix monocorde),
- une absence de plaisir dans la vie quotidienne,
- une capacité diminuée à entreprendre et à poursuivre une activité planifiée,
- une prise de parole peu fréquente, même lorsqu'elle est sollicitée.

Comme on peut le voir, les « symptômes négatifs » de la schizophrénie se rapprochent de ceux de *Dian*. La figure 19.2 résume les relations entre *Dian Kuang* et les troubles psychiatriques occidentaux.

Ainsi, même s'il faut être prudent lorsqu'on établit des liens directs entre les pathologies de la médecine occidentale et celles de la médecine chinoise, on peut adapter les préparations destinées au traitement de *Dian Kuang* pour le traitement du trouble bipolaire.

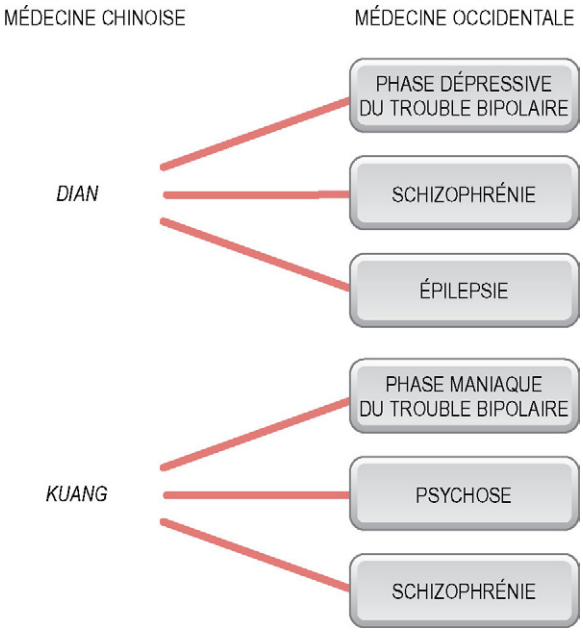


Figure 19.2 Relations entre *Dian Kuang* et les troubles psychiatriques occidentaux.

RÉSUMÉ

Ressemblances et différences entre le trouble bipolaire et *Dian Kuang*

En conclusion, je résumerais comme suit les principaux points de correspondance entre *Dian Kuang* et les troubles psychiatriques :

1. *Dian Kuang* ne correspond pas forcément avec exactitude au trouble bipolaire.
2. *Dian* ne correspond pas à ce que la médecine occidentale appelle la dépression.
3. *Dian* peut parfois correspondre à la schizophrénie.
4. Autrefois, on a souvent confondu l'épilepsie avec le *Dian* de *Dian Kuang*.
5. *Dian Kuang* aussi peut parfois correspondre à la schizophrénie.

Pathologie de *Dian Kuang*

Déséquilibre du Yin et du Yang

Dans *Dian Kuang*, il y a toujours un déséquilibre entre le Yin et le Yang. Le chapitre 3 des *Questions simples* dit : *« Lorsque le Yin ne l'emporte pas sur le Yang, le pouls est Vaste et il y a Kuang »*[36]. Le chapitre 23

des *Questions simples* dit : *« Lorsque les facteurs pathogènes pénètrent dans le Yang, il y a Kuang, quand ils pénètrent dans le Yin, il y a un syndrome d'Obstruction Douloureuse »*[37].

Le chapitre 30 du *Classique des difficultés* dit : *« Un Excès de Yang provoque Kuang, un Excès de Yin provoque Dian »*[38]. Dans *Discussion sur l'origine des symptômes des maladies (Zhu Bing Yuan Lou Lun,* 610), on lit : *« Lorsque le Qi se fond dans le Yang, il y a Kuang »*[39].

Ainsi, si l'on généralise, on peut dire que la Manie correspond à un excès de Yang, comme du Feu ; dans cette pathologie, il y a également un Excès de Yang dans le sens où le Yang monte au sommet de la tête.

Dans l'Abattement, en gros, il y a un Excès de Yin sous forme de Glaires et de stagnation de Qi. Bien évidemment, cela ne veut pas dire que les Glaires ne sont pas présentes dans la Manie car elles le sont sans aucun doute, mais c'est au Feu que ces Glaires sont généralement associées.

Glaires

Au cœur de la pathologie de *Dian Kuang*, il y a des Glaires ; les phases dépressives et maniaques sont toutes les deux dues à une obstruction de l'Esprit par les Glaires. C'est là une différence majeure entre la phase dépressive du trouble bipolaire (ou *Dian Kuang*), l'Abattement, et la « Dépression » (*Yu Zheng*, voir le chapitre 16). Dans la Dépression (*Yu Zheng*), de nombreux tableaux ne présentent pas de Glaires. De plus, les phases dépressive et maniaque du trouble bipolaire, bien qu'étant extrêmement différentes l'une de l'autre dans leurs manifestations, sont en fait deux facettes d'une seule et même réalité. Je n'adhère donc pas aux vues des ouvrages chinois modernes qui, lorsqu'ils décrivent les symptômes de la Dépression (*Yu Zheng*), citent un grand nombre des symptômes de la phase dépressive (*Dian*) de *Dian Kuang*.

NOTE CLINIQUE
Les Glaires sont au cœur de la pathologie du trouble bipolaire (et de *Dian Kuang*), que ce soit dans sa phase maniaque ou dans sa phase dépressive.

Comme il y a présence de Glaires, le trouble bipolaire est, par définition, un cas d'Obstruction de l'Esprit, ce qui est rarement le cas de la Dépression (*Yu Zheng*).

NOTE CLINIQUE
La « dépression » de la phase dépressive du trouble bipolaire est différente de la Dépression (*Yu Zheng*). Dans le trouble bipolaire, par définition, l'Esprit est Obstrué, ce qui est rarement le cas de la Dépression.

Le Feu agresse le haut

Le blocage du Qi dû à la tension émotionnelle engendre généralement de la Chaleur et du Feu. Dans le trouble Maniaco-Dépressif, il y a presque toujours un Feu qui, associé aux Glaires, explique le comportement débridé que l'on peut voir dans la phase maniaque. Comme nous l'avons vu plus haut, les textes anciens attribuent *Kuang* au Feu et à l'Excès de Yang. Le Feu s'associe aux Glaires et monte agresser le haut, agitant l'Esprit, alors que les Glaires obstruent celui-ci.

Le Feu qui agresse le haut vient principalement du Foie et du Cœur.

Stagnation de Qi et stases de Sang

La stagnation de Qi provoquée par une tension émotionnelle va, au fil du temps, donner lieu à des stases de Sang ; c'est une caractéristique des troubles Maniaco-Dépressif chroniques qui aggrave généralement les pathologies de Glaires et de Feu.

Déséquilibre du « va-et-vient » de l'Âme Éthérée (Hun)

D'après moi, dans le trouble bipolaire (et donc *Dian Kuang*) le principal aspect est la phase maniaque, la phase dépressive n'étant qu'une réaction à cette dernière[40]. Il s'ensuit que, contrairement à ce que l'on peut voir dans la Dépression (*Yu Zheng*), dans le trouble bipolaire (et donc *Dian Kuang*), la pathologie principale est un « va-et-vient » excessif de l'Âme Éthérée, même dans la phase dépressive (voir plus bas).

Comme nous l'avons vu dans les chapitres 3 et 16, c'est l'Âme Éthérée qui donne à l'Esprit de l'inspiration, de la créativité, des idées, des projets, des objectifs pour la vie et des aspirations ; cette énergie psychique est le résultat du « va-et-vient » de l'Âme Éthérée et la manifestation psychique de la libre circulation du Qi du Foie (et, en particulier, de la montée physiologique du Qi du Foie).

D'un autre côté, l'Esprit se doit de contrôler quelque peu l'Âme Éthérée et d'intégrer le matériau psychique qu'elle lui fournit. Il est de la nature de l'Âme Éthérée « d'aller et de venir », c'est-à-dire de toujours rechercher d'autres idées, d'autres sources d'inspiration, d'autres

buts, etc. C'est l'Esprit qui doit intégrer le matériau que fournit l'Âme Éthérée à la psyché ; l'Âme Éthérée peut être à la source de nombreuses idées simultanées mais l'Esprit ne peut les traiter que l'une après l'autre. Ainsi, les mots de « contrôle » et « d'intégration » sont des mots clés pour décrire les fonctions de l'Esprit en lien avec l'Âme Éthérée (voir la figure 3.15).

Lorsque le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est insuffisant, il y a manque d'inspiration, de créativité, d'idées, de projets, d'objectifs dans la vie et d'aspirations, c'est un trait important de la dépression mentale. Dans la dépression grave, il y a rupture de communication entre l'Esprit (*Shen* du Cœur) et l'Âme Éthérée (*Hun*) ; l'Âme Éthérée n'a plus son « mouvement » normal et la personne manque de créativité, d'idées, d'imagination, et surtout de projets, d'objectifs dans la vie et d'aspirations, d'où la dépression.

Lorsque le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif ou lorsque l'Esprit est faible et ne peut plus le contrôler et le restreindre, l'Âme Éthérée est trop agitée et son mouvement est excessif, ce qui amène confusion et chaos dans l'Esprit et fait que la personne se disperse, devient instable et présente un léger état maniaque. C'est ce que l'on voit chez certaines personnes qui ont des idées, des rêves et des projets à foison qui ne sont jamais suivis d'effet parce que leur Esprit chaotique ne peut contrôler l'Âme Éthérée. La figure 3.15 illustre les deux situations dans lesquelles le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif de son propre fait (à gauche) ou parce que l'Esprit ne la contrôle pas suffisamment (à droite).

Si le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif, le contenu qu'elle délivre ne peut plus être intégré par l'Esprit. L'Esprit doit intégrer le matériau de l'Âme Éthérée afin que les images, les symboles et les projets qu'elle fournit puissent être assimilés. Lorsque le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif, on a un déferlement perpétuel d'idées, de plans, de projets qui submerge l'Esprit ce qui, dans les cas graves, peut conduire à un état maniaque.

Degrés de la « manie »

Il est important de comprendre que la manie et le comportement maniaque peuvent revêtir des degrés de gravité divers ; en réalité, la frontière entre la « maladie mentale » et la « normalité » n'est pas nette et bien définie, et on peut rencontrer toute une série de comportements qui, bien que n'étant pas « normaux », ne peuvent néanmoins pas être déclarés comme participant d'une « maladie mentale ». Autrement dit, les formes légères du « trouble bipolaire » et du « comportement maniaque » sont relativement fréquentes. Chaque fois que le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif, il y a possibilité de comportement maniaque.

Ainsi, dans la manie, on trouve toujours un mouvement excessif de l'Âme Éthérée.

NOTE CLINIQUE

Le trouble bipolaire et le comportement maniaque peuvent revêtir des degrés de gravité divers ; en réalité, la frontière entre la « maladie mentale » et la « normalité » n'est pas nette et bien définie, et on peut rencontrer toute une série de comportements qui, bien que n'étant pas « normaux », ne peuvent néanmoins pas être déclarés comme participant d'une « maladie mentale ». Autrement dit, les formes légères du « trouble bipolaire » et du « comportement maniaque » sont relativement fréquentes. Chaque fois que le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée est excessif, il y a possibilité de comportement « maniaque ».

Mes critères personnels pour identifier un comportement comme « légèrement maniaque » (chez des sujets normaux qui ne souffrent pas d'une maladie mentale) sont les suivants :

- agitation mentale, nervosité,
- hyperactivité,
- travailler ou rester actif la nuit,
- dépenser beaucoup,
- avoir de nombreux projets en même temps sans qu'un seul d'entre eux ne prenne forme,
- confusion mentale,
- pensées obsessionnelles,
- rires nombreux,
- discours incessant,
- propension à prendre des risques,
- tempérament artistique.

RÉSUMÉ

Signes de « manie » légère chez des personnes normales

- Agitation mentale, nervosité
- Hyperactivité
- Travailler ou rester actif la nuit
- Dépenser beaucoup
- Avoir de nombreux projets en même temps sans qu'un seul d'entre eux ne prenne forme
- Confusion mentale

- Pensées obsessionnelles
- Rires nombreux
- Discours incessant
- Propension à prendre des risques
- Souvent tempérament artistique

Il est intéressant de constater que les personnes qui souffrent de trouble bipolaire ont souvent un tempérament artistique ou, pour dire les choses autrement, que parmi les artistes connus, il y a une proportion plus forte que la normale de personnes présentant des troubles bipolaires[41]. Cela s'explique par le fait que l'inspiration artistique vient de l'Âme Éthérée ; ainsi, c'est la même énergie psychique de l'Âme Éthérée qui fait qu'une personne est artiste et que, dans une situation pathologique, elle est mentalement malade.

Pendant les épisodes maniaques, le patient bipolaire fourmille d'idées, il est inspiré, ressent les choses de façon intensive, a des sensations plus aiguës et écrit souvent de la poésie[42].

RÉSUMÉ

Pathologie de *Dian Kuang*

Pour résumer, les principaux éléments de la pathologie du trouble Maniaco-Dépressif sont les suivants :

- Déséquilibre du Yin et du Yang
- Glaires
- Le Feu monte agresser le haut
- Stagnation de Qi et stases de Sang
- Déséquilibre de l'Âme Éthérée

ÉTIOLOGIE DE *DIAN KUANG*

La tension émotionnelle

La tension émotionnelle est le principal facteur étiologique du trouble bipolaire. La colère, l'inquiétude, la joie excessive et le sentiment de culpabilité peuvent tous être l'élément déclenchant de cette maladie. La stagnation initiale du Qi qui résulte d'une tension émotionnelle entraîne une Chaleur qui agresse l'Esprit. La stagnation de Qi dans le Triple Réchauffeur engendre une altération de la transformation des liquides et donc des Glaires. Cette situation est également aggravée par l'action de condensation que la Chaleur exerce sur les Glaires.

La colère, le choc et la peur lèsent le Foie et le Rein ; ceux-ci souffrent alors de vide et ne peuvent plus être nourris par l'Eau, ce qui provoque *Dian*. L'excès de joie et la colère lèsent le Yin du Cœur, ce qui conduit à un Feu du Cœur et à *Kuang*. L'inquiétude et l'excès de réflexion lèsent le Cœur et la Rate, le Cœur n'est plus nourri et la Rate ne peut plus assurer sa fonction de transformation, ce qui engendre *Dian*.

Le livre complet de Jing Yue (Jing Yue Quan Shu) dit : *« Kuang vient du Feu qui découle de l'inquiétude, de l'excès de réflexion et de la colère »*[43].

Zhang Jing Yue dit :

Kuang vient du Feu qui découle de l'inquiétude et de la colère ; le Qi du Foie et de la Vésicule Biliaire se rebelle et monte. Le Bois et le Feu se combinent, la pathologie est une pathologie de Plénitude, les facteurs pathogènes envahissent le Cœur, ce qui fait que l'Esprit et l'Âme Éthérée s'agitent[44].

Il est intéressant de voir que le Dr Zhang Fa Rong inclut le choc comme cause émotionnelle de *Dian Kuang*. Il dit qu'un choc important lèse le Rein[45].

L'alimentation

Comme les Glaires jouent un rôle central dans la pathologie du trouble bipolaire, de mauvaises habitudes alimentaires peuvent être un facteur contributif important dans son étiologie. Une consommation excessive de produits laitiers, d'aliments frits, d'aliments gras, de féculents et de sucres mènent à la formation de Glaires.

Les Glaires peuvent aussi se former lorsque la personne mange n'importe comment, par exemple, tard le soir, à toute vitesse, en travaillant, etc.

La constitution

Une tendance constitutionnelle aux troubles psychiques et émotionnels joue un rôle important dans l'apparition du trouble bipolaire. À la fois les enfants et les adolescents peuvent présenter des troubles bipolaires, mais cette maladie est plus susceptible de toucher les enfants dont les parents souffrent de la maladie[46].

Il est intéressant de voir que dès l'époque du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, qui a été écrit aux environs de 100 AEC, les docteurs chinois savaient que l'hérédité jouait un rôle dans l'apparition du trouble Maniaco-Dépressif. Les *Questions simples* disent, au chapitre 47 :

La maladie de Dian naît dans l'utérus de la mère pendant la gestation et elle vient de ce que la mère a vécu un choc

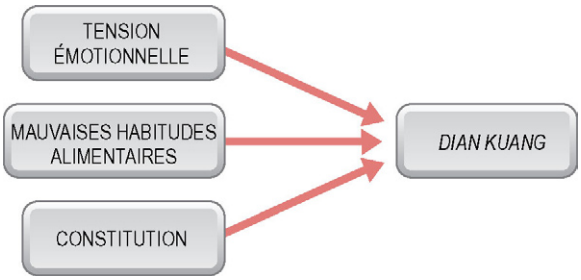


Figure 19.3 Étiologie de *Dian Kuang*.

important qui a fait que le Qi est monté et ne peut plus descendre à la résidence de l'Essence [Jing] ; c'est ce qui explique l'apparition de Dian chez le fœtus[47].

Parce que le trouble bipolaire a tendance à se transmettre dans les familles, les chercheurs se sont intéressés aux gènes spécifiques qui pourraient se retrouver d'une génération à une autre et qui pourraient augmenter les risques de souffrir de cette maladie. Mais les gènes n'expliquent pas tout. Des études menées sur de vrais jumeaux, qui partageaient donc les mêmes gènes, ont montré qu'à la fois les gènes et d'autres facteurs jouaient un rôle dans les troubles bipolaires. Si le trouble bipolaire relevait uniquement des gènes, les vrais jumeaux nés d'une personne souffrant de la maladie auraient alors *toujours* présenté cette maladie, mais la recherche a montré que ce n'était pas le cas. Mais si un des jumeaux souffre d'un trouble bipolaire, l'autre jumeau a plus de chance d'avoir cette maladie qu'un autre membre de la fratrie[48].

Du point de vue de la médecine chinoise, une langue qui présente une fissure de type Cœur profonde traduit une tendance aux troubles psycho-émotionnels (voir la figure 11.6).

La figure 19.3 résume l'étiologie de *Dian Kuang*.

PATHOLOGIE ET PRINCIPES DE TRAITEMENT DE *DIAN KUANG*

Pathologie de *Dian Kuang*

La pathologie du trouble bipolaire est complexe, surtout lorsque la maladie est chronique. Au début, il y a une stagnation de Qi, du Feu et des Glaires, alors que plus tard, on trouve aussi un vide (de Qi, de Sang ou de Yin). La phase maniaque se caractérise par plus de Plénitude alors que la phase dépressive est plutôt marquée par un mélange de Plénitude et de Vide. Quatre mots pourraient résumer la pathologie du trouble bipolaire : Qi (stagnation), Feu, Glaires et Stases (de Sang).

NOTE CLINIQUE
Quatre mots pourraient résumer la pathologie du trouble bipolaire :
- Qi (stagnation)
- Feu
- Glaires
- Stases (de Sang)

Au cœur de la pathologie du trouble bipolaire (et de *Dian Kuang*), on trouve une maladie mentale grave caractérisée par une perte de la lucidité qui, en termes de médecine chinoise, vient de l'obstruction des orifices de l'Esprit. Les orifices de l'Esprit peuvent être obstrués par les Glaires ou par des stases de Sang graves. Dans le trouble bipolaire (et dans *Dian Kuang*), les orifices de l'Esprit sont principalement obstrués par les Glaires, même si à un stade plus avancé, les stases de Sang contribuent aussi à cette obstruction. L'Obstruction de l'Esprit par les Glaires est responsable à la fois de la phase maniaque et de la phase dépressive du trouble bipolaire.

Il faut préciser que les Glaires ne proviennent pas uniquement d'un vide de la Rate ; la stagnation de Qi peut aussi engendrer des Glaires en bloquant la libre circulation du Qi dans les Trois Réchauffeurs. Le Feu peut également donner naissance à des Glaires en condensant les liquides organiques ; les stases de Sang (venant elles-mêmes d'une stagnation de Qi) aggravent les Glaires.

Généralement, dans le trouble bipolaire, on trouve aussi un Feu qui agite l'Esprit et l'Âme Éthérée et qui « entretient » le comportement maniaque de la personne. Dans les cas chroniques, le Feu lèse le Yin et il en résulte une Chaleur Vide qui agite encore plus l'Esprit.

De plus, la stagnation de Qi qui est généralement présente au début du trouble bipolaire peut engendrer des stases de Sang qui vont contribuer à obscurcir les orifices de l'Esprit.

Dans *Dian*, on a souvent des Glaires accompagnées d'une stagnation de Qi et un vide du Cœur et de la Rate ; dans *Kuang*, on a souvent des Glaires-Feu qui agitent et obstruent l'Esprit et qui parfois entraînent un vide de Yin. Dans les cas chroniques, la stagnation de Qi et les Glaires peuvent aussi provoquer des stases de Sang.

Les *Compilations médicales du Guide de pratique clinique* (*Lin Zheng Zhi Nan Yi An*) résument l'étiologie et la pathologie de *Dian Kuang* de la façon suivante :

La Manie [Kuang] est due à un gros choc et à une grande colère ; la maladie est dans les méridiens du Foie, de la Vésicule Biliaire et de l'Estomac ; les trois Yang montent, le Feu brûle et les Glaires affluent, les orifices du Cœur sont obstrués. L'Abattement [Dian] est dû à l'inquiétude ; la maladie est dans les méridiens de la Rate, du Cœur et du Maître du Cœur ; les trois Yang ne peuvent plus se diffuser, le Qi stagne et les Glaires se forment, de sorte que l'Esprit est confus[49].

En conclusion, au début, la pathologie de la phase maniaque du trouble bipolaire se caractérise par une stagnation de Qi ; la stagnation de Qi dans les Trois Réchauffeurs conduit à la formation de Glaires qui obscurcissent les orifices de l'Esprit. D'un autre côté, la stagnation de Qi engendre aussi un Feu qui agresse l'Esprit et provoque l'état maniaque. Dans les cas chroniques, la stagnation de Qi entraîne aussi des stases de Sang qui obstruent les orifices de l'Esprit et engendrent un vide de Yin. Les principaux organes impliqués sont le Cœur, le Foie et la Rate.

NOTE CLINIQUE

Pathologie de la phase maniaque

La pathologie de la phase maniaque du trouble bipolaire se caractérise par :

- une stagnation de Qi,
- des Glaires qui obscurcissent les orifices de l'Esprit,
- un Feu qui agresse l'Esprit et provoque l'état maniaque,
- plus tard, des stases de Sang qui obstruent les orifices de l'Esprit,
- un vide de Yin.

Les principaux organes impliqués sont le Cœur, le Foie et la Rate.

Une autre caractéristique essentielle de la pathologie de la phase maniaque du trouble bipolaire est un « va-et-vient » excessif de l'Âme Éthérée qui a pour résultat de submerger l'Esprit d'idées, de projets, de plans, d'inspiration, etc. d'une façon chaotique qui provoque un état maniaque. Nous en avons déjà parlé plus haut.

Il est indispensable que l'Esprit contrôle et intègre le matériau psychique que l'Âme Éthérée lui fournit, mais l'Esprit ne peut traiter qu'une chose à la fois. Lorsque l'Esprit est submergé par ce matériau psychique venant de l'Âme Éthérée, il se trouve complètement noyé dans l'Âme Éthérée et la maladie apparaît sous forme d'un trouble bipolaire. Cette situation est illustrée par la figure 3.21.

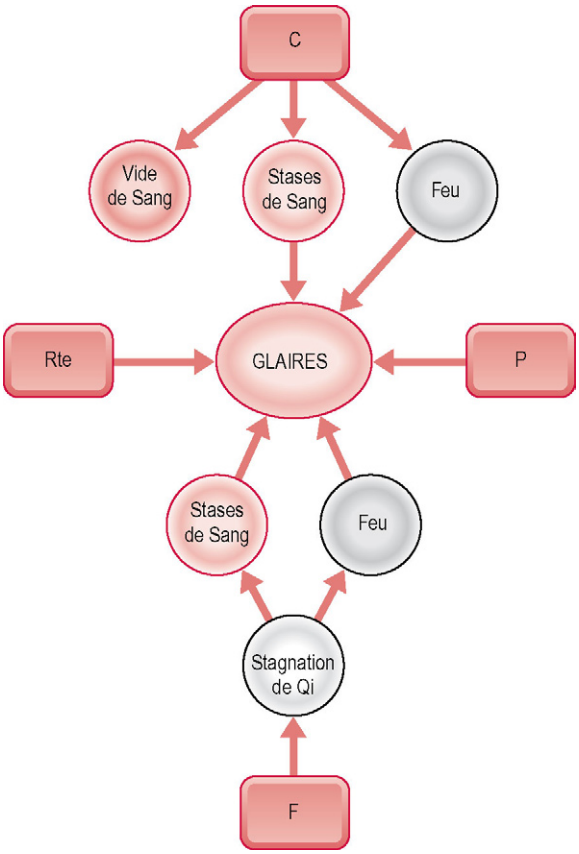


Figure 19.4 Pathologie de *Dian Kuang*.

La pathologie de la phase dépressive du trouble bipolaire se caractérise par un mélange de Plénitude et de Vide. Au début, on a une stagnation de Qi et des Glaires qui obstruent les orifices de l'Esprit. Dans les cas chroniques, on a un vide du Cœur et de la Rate.

Les principaux organes impliqués dans la pathologie du trouble bipolaire sont donc le Cœur, le Foie, le Poumon et la Rate. La pathologie qui touche ces organes est résumée sur la figure 19.4.

RÉSUMÉ

Pathologie de *Dian Kuang*

La pathologie du trouble Maniaco-Dépressif (*Dian Kuang*) peut se résumer comme suit :

- Glaires
- Feu
- Stagnation de Qi
- Stases de Sang
- Vide (de Qi, de Sang ou de Yin)

Principes de traitement de *Dian Kuang*

Pour ce qui est de la pathologie du trouble bipolaire, les principaux principes de traitement sont les suivants :

- Faire circuler le Qi
- Dissoudre les Glaires
- Nourrir le Cœur et la Rate
- Drainer le Feu
- Nourrir le Sang
- Nourrir le Yin si nécessaire
- Redonner de la vigueur au Sang
- Calmer l'Esprit
- Ouvrir les orifices de l'Esprit

Le célèbre docteur pékinois Zhang Li Sheng a traité des centaines de cas de *Dian Kuang*. Voici les principes de traitement qu'il préconise :

- Nourrir le Cœur et calmer l'Esprit : Yuan Zhi *Radix Polygalae*, Bai Zi Ren *Semen Platycladi*, Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*, Fu Ling *Poria*, Hu Po *Succinum*.
- Libérer le Cœur et ouvrir les orifices de l'Esprit : Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*, Yu Jin *Radix Curcumae*, Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae*, Lian Zi Xin *Plumula Nelumbinis nuciferae*.
- Faire circuler le Qi du Foie : Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*, Hou Po *Cortex Magnoliae officinalis*.
- Dissoudre les Glaires : en cas de Glaires, ajouter Tian Zhu Huang *Concretio Silicea Bambusae* et Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum*[50].

Les docteurs Shen Quan Yu, Wu Yu Hua et Shen Li Ling, quant à eux, conseillent les principes de traitement qui suivent. Ils pensent que la pathologie qui provoque l'Abattement (*Dian*) est de nature Yin et Vide, et que les principaux facteurs pathogènes sont les Glaires et la stagnation de Qi. Le principe de traitement consiste donc à dissoudre les Glaires, à faire circuler le Qi, à éliminer la stagnation, à stabiliser le Cœur, à calmer l'Esprit, à tonifier et à nourrir le Sang.

La pathologie qui conduit à la Manie (*Kuang*) est de nature Yang et Plénitude. Les principaux facteurs pathogènes sont le Feu, les Glaires et les stases de Sang. Le principe de traitement consiste donc à drainer le Feu, dissoudre les Glaires, redonner de la vigueur au Sang et éliminer les stases de Sang ; à un stade plus avancé, il faut nourrir le Yin et éliminer la Chaleur Vide.

Le principe de traitement de l'Abattement dans sa phase aiguë doit concerner la Branche, dissoudre les Glaires et ouvrir les orifices de l'Esprit. Entre les crises, il faut tonifier le Cœur et la Rate, dissoudre les Glaires, faire circuler le Qi et éliminer la stagnation (traiter la Racine).

Le principe de traitement de la Manie dans sa phase aiguë doit concerner la Branche en éliminant les Glaires et en ouvrant les orifices de l'Esprit. Entre les crises, il faut réguler le Yin et le Yang, nourrir le Yin et éliminer la Chaleur Vide (traiter la Racine). Voir le tableau 19.1.

Les médecins cités plus haut recommandent les méthodes thérapeutiques et les plantes suivantes.

- Faire circuler le Qi : Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*, Mu Xiang *Radix Aucklandiae*, Yu Jin *Radix Curcumae*.
- Dissoudre les Glaires et ouvrir les orifices de l'Esprit : Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum*, Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*, Fu Ling *Poria*, Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*, Yu Jin *Radix Curcumae*.
- Nourrir le Cœur et calmer l'Esprit : Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*, Bai Zi Ren *Semen Platycladi*, Yuan Zhi *Radix Polygalae*, Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*, Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*.
- Dissoudre les Glaires avec force : Sheng Tie Luo *Frusta Ferri*, Dai Zhe *Shi Hematitum*, Zhe Bei Mu *Bulbus Fritillariae thunbergii*, Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei*, Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum*.
- Drainer le Feu et dissoudre les Glaires : Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei*, Long Dan Cao *Radix*

Tableau 19.1 Principes de traitement pour *Dian* et *Kuang*

	STADE AIGU (TRAITER LA BRANCHE)	ENTRE LES CRISES (TRAITER LA RACINE)
Dépression (*Dian*)	Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit	Tonifier le Cœur et la Rate, dissoudre les Glaires, faire circuler le Qi
Manie (*Kuang*)	Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit	Réguler le Yin et le Yang, nourrir le Yin ou le Sang, éliminer la Chaleur Vide

Gentianae, Huang Lian *Rhizoma Coptidis*, Shi Gao *Gypsum fibrosum*, Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae*.
- Dissoudre les Glaires en les attaquant : Meng Shi *Lapis Chloriti seu Micae*, Ban Xia *Rhizoma Pinelliae* (non préparée), Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei*, Huang Qin *Radix Scutellariae*.
- Drainer le Feu : Shi Gao *Gypsum fibrosum*, Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae*, Huang Lian *Rhizoma Coptidis*, Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei*, Huang Qin *Radix Scutellariae*.
- Nourrir le Yin et éliminer la Chaleur Vide : Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*, Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*, Xuan Shen *Radix Scrophulariae*, Huang Lian *Rhizoma Coptidis*, Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae*, Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis*.
- Drainer le Feu du Foie : Long Dan Cao *Radix Gentianae*, Lu Hui *Aloe*, Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae*.
- Redonner de la vigueur au Sang : Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*, Chi Shao *Radix Paeoniae rubra*, Tao Ren *Semen Persicae*, Hong Hua *Flos Carthami tinctorii*, Yu Jin *Radix Curcumae*.
- Faire vomir : Gua Di *Cucumis melo*, Li Lu *Radix et Rhizoma Veratri*.

Le Dr Zhang Fa Rong présente les principes de traitement du trouble Maniaco-Dépressif dans son livre *Médecine chinoise interne*[51]. Il recommande les principes suivants.

- Réguler le Yin et le Yang
- Calmer l'Esprit
- Stabiliser la Volonté (*ding Zhi*)
- Dissoudre les Glaires
- Ouvrir les orifices de l'Esprit
- Redonner de la vigueur au Sang

Il distingue en outre les principes de traitement en fonction de *Dian* et de *Kuang*. Pour *Dian*, il conseille de faire circuler le Qi, de dissoudre les Glaires, d'ouvrir les orifices de l'Esprit, de rectifier le Qi, et en cas de vide du Cœur et de la Rate, de tonifier le Cœur et la Rate, de nourrir le Cœur et de calmer l'Esprit.

Pour *Kuang*, il recommande de dissoudre les Glaires, de drainer le Feu, de faire descendre le Qi du Cœur, de libérer le Foie. Si le Feu a lésé le Yin, il préconise de nourrir le Yin, d'éliminer la Chaleur Vide et de calmer l'Esprit.

Il est intéressant de noter que le Dr Zhang précise que jusqu'à la dynastie des Yuan, *Dian Kuang* était souvent assimilé à *Dian Xian* (l'épilepsie) et que l'épilepsie était classée à tort parmi les maladies mentales. Wang Ken Dang, de la dynastie des Ming, a été le premier à faire la différence entre *Dian Kuang* et *Dian Xian* (l'épilepsie).

Le célèbre gynécologue de la dynastie des Qing, Fu Qing Zhu, a consacré un chapitre sur *Dian Kuang* qui concerne à la fois les hommes et les femmes, et dans lequel il va à l'encontre de l'opinion selon laquelle la manie est toujours due au Feu et est de nature Yang. Il affirme ensuite qu'il y a aussi des cas de manie de type Froid dus à un vide de Qi de la Rate et à des Glaires Froides qui obstruent les orifices de l'Esprit[52]. Il préconise donc de traiter la Racine (*Ben*) en même temps que la Branche (*Biao*), ce qui veut dire que si *Kuang* vient de Glaires Froides, il est important, pour traiter cette pathologie, non seulement de dissoudre les Glaires mais aussi de tonifier et de réchauffer la Rate, plus particulièrement avec de fortes doses (plus de 30g) de Ren Shen *Radix Ginseng* et de Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*.

Le tableau 19.2 compare la Dépression (*Dian*) et la Manie (*Kuang*).

RÉSUMÉ

Principes de traitement de *Dian Kuang*

Les principaux principes de traitement sont les suivants :
- Faire circuler le Qi
- Dissoudre les Glaires
- Nourrir le Cœur et la Rate
- Drainer le Feu
- Nourrir le Sang
- Nourrir le Yin si nécessaire
- Redonner de la vigueur au Sang
- Calmer l'Esprit
- Ouvrir les orifices de l'Esprit

Comment adapter les tableaux pathologiques et les principes de traitement de *Dian Kuang* au traitement du trouble bipolaire

Pour ce qui suit, à l'instar des ouvrages chinois, j'ai considéré *Dian* et *Kuang* comme deux pathologies distinctes. Toutefois, la particularité du trouble bipolaire est précisément l'alternance, chez un même patient, de ces deux phases d'humeur anormalement « haute » et d'humeur anormalement dépressive.

C'est ce qui explique que les tableaux de *Dian* et de *Kuang* puissent tous deux se rencontrer chez une seule et même personne et pas uniquement lors des phases dépressive ou maniaque. Autrement dit, si, par exemple,

Tableau 19.2 Différences entre *Dian* et *Kuang*

	DIAN	***KUANG***
Pathologie	Stagnation de Qi et Glaires	Glaires-Feu qui agressent le Cœur
Symptômes relatifs à l'humeur	Personne malheureuse, pensée terne	Agitation, manie, colère, anxiété
Symptômes relatifs au langage	Personne silencieuse, discours incohérent, discours mal articulé	Discours incessant, discours incohérent, cris, injures, invectives
Symptômes relatifs au mouvement	Personne qui chante, pleure, aime être seule, triste, comportement chaotique	Manie, colère, personne qui grimpe en hauteur et chante, qui se déshabille, qui frappe les gens et prend des risques inconsidérés
Caractéristiques particulières	Immobilité et dépression	Beaucoup d'agitation et changements fréquents
Caractéristique Yin ou Yang	Yin	Yang

un patient présente un tableau de vide du Cœur et de la Rate au cours de la phase dépressive, ce tableau ne va pas disparaître lorsque la phase maniaque va s'installer, bien qu'il puisse alors être masqué par un tableau de type Plénitude comme des Glaires-Feu. Le plus souvent, et de loin, chaque patient présente une association de tableaux et il n'est pas rare de rencontrer un tableau caractéristique de *Dian* (vide du Cœur et de la Rate) et un tableau caractéristique de *Kuang* (les Glaires-Feu agressent le haut).

La figure 19.5 donne trois exemples d'association de tableaux de *Dian* et de *Kuang* dans le cadre du trouble bipolaire. Il faut bien préciser que ce ne sont là que des exemples et que d'autres associations sont possibles. Les associations présentées sur la figure 19.5 sont les suivantes :

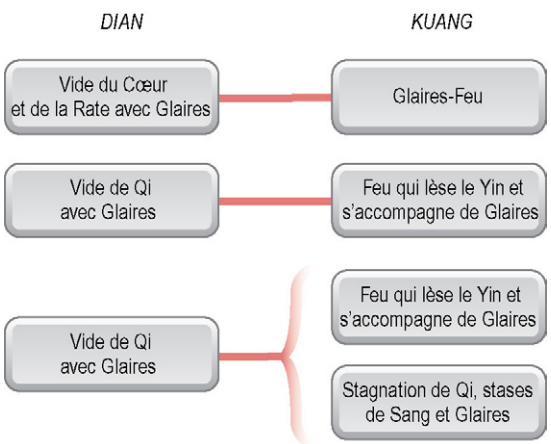


Figure 19.5 Associations possibles de tableaux de *Dian* et de *Kuang* dans le trouble bipolaire.

- Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires (*Dian*) associé à des Glaires-Feu (*Kuang*).
- Vide de Qi avec Glaires (*Dian*) associé à un Feu qui lèse le Yin et s'accompagne de Glaires (*Kuang*).
- Vide de Qi avec Glaires (*Dian*) associé à un Feu qui lèse le Yin et s'accompagne de Glaires, plus stagnation de Qi, stases de Sang et Glaires (*Kuang*).

Je considère que pour traiter le trouble bipolaire, il faut mettre l'accent sur le côté manie de la pathologie plus que sur le côté dépression car la dépression est généralement une réaction à la phase maniaque et ne fait que représenter l'autre facette de la même maladie.

Dans le trouble bipolaire, il y a toujours des Glaires et, dans la phase maniaque, obligatoirement un certain Feu, généralement dans le Foie et/ou le Cœur. Dans les cas chroniques, le Feu peut léser le Yin, ce qui va rendre le tableau clinique plus complexe.

Bien évidemment, pour qu'il y ait des Glaires, il faut aussi qu'il y ait un vide (et/ou une stagnation) de Qi ; c'est habituellement un vide de la Rate et/ou du Poumon qui a donné naissance aux Glaires. Il faut traiter ce vide et non se concentrer sur le seul traitement des Glaires et du Feu.

Il est *extrêmement important* de préciser qu'il n'est absolument pas question de demander au patient d'arrêter de prendre du lithium ou tout autre médicament que lui aurait prescrit son psychiatre. Toute modification de dosage du lithium doit être envisagée et déterminée en accord avec le psychiatre du patient. Vu les risques de suicides qui existent lors de la phase dépressive, cet aspect est extrêmement important.

NOTE CLINIQUE

Il est *extrêmement important* de préciser qu'il n'est absolument pas question de demander au patient d'arrêter de prendre du lithium ou tout autre médicament que lui aurait prescrit son psychiatre. Toute modification de dosage du lithium doit être envisagée et déterminée en accord avec le psychiatre du patient. Vu les risques de suicides qui existent lors de la phase dépressive, cet aspect est extrêmement important.

RÉSUMÉ

Comment adapter les tableaux pathologiques et les principes de traitement de *Dian Kuang* au traitement du trouble bipolaire

- Les tableaux de *Dian* et de *Kuang* peuvent tous deux se rencontrer chez une seule et même personne et pas uniquement lors des phases dépressive ou maniaque.
- Par exemple, un patient présente un tableau de vide du Cœur et de la Rate au cours de la phase dépressive, ce tableau ne va pas disparaître lorsque la phase maniaque va s'installer, bien qu'il puisse alors être masqué par un tableau de type Plénitude comme des Glaires-Feu.
- Chaque patient peut présenter une association de tableaux et il n'est pas rare de rencontrer un tableau caractéristique de *Dian* (vide du Cœur et de la Rate) et un tableau caractéristique de *Kuang* (les Glaires-Feu agressent le haut).
- Pour traiter le trouble bipolaire, il faut mettre l'accent sur le côté manie de la pathologie plus que sur le côté dépression.
- Dans le trouble bipolaire, il y a toujours des Glaires et, dans la phase maniaque, obligatoirement un certain Feu, généralement dans le Foie et/ou le Cœur. Dans les cas chroniques, le Feu peut léser le Yin, ce qui va rendre le tableau clinique plus complexe.
- Il y a aussi un vide (et/ou une stagnation) de Qi, habituellement un vide de la Rate et/ou du Poumon qui a donné naissance aux Glaires.
- Il est *extrêmement important* de préciser qu'il n'est absolument pas question de demander au patient d'arrêter de prendre du lithium ou tout autre médicament que lui aurait prescrit son psychiatre.

TRAITEMENT PAR ACUPUNCTURE

Points qui ouvrent les orifices de l'Esprit

Pour traiter le trouble bipolaire, il est donc important d'utiliser des points qui ouvrent les orifices de l'Esprit. Ce sont :

- *P-3 Tianfu* : somnolence, insomnie, tristesse, pleurs, étourderie et « discours aux fantômes ».
- *GI-5 Yangxi* : comportement maniaque, tendance à rire de façon déplacée, « visions de fantômes » et frayeur.
- *GI-7 Wenliu* : rires déplacés, comportement maniaque et « visions de fantômes ».
- *E-25 Tianshu* : agitation mentale, anxiété, schizophrénie et manie. L'ouvrage de la dynastie de Qing *Explication des points d'acupuncture* signale que Sun Si Miao disait que E-25 était la demeure de l'Âme Corporelle et de l'Âme Éthérée ; ceci expliquerait l'effet de ce point sur le mental qui est effectivement souvent mentionné dans les livres modernes[53].
- *E-40 Fenglong* : *Dian Kuang*, rires déplacés, excitation déplacée, désir de grimper en hauteur et de chanter, personne qui se déshabille et court alentour, agitation mentale et « visions de fantômes ».
- *E-42 Chongyang* : *Dian Kuang*, désir de grimper en hauteur et de chanter, personne qui se déshabille et court alentour.
- *E-45 Lidui* : excès de rêves, frayeur, insomnie, sensations vertigineuses, *Dian Kuang*, désir de grimper en hauteur et de chanter, personne qui se déshabille et court alentour.
- *IG-16 Tianchuang* : comportement maniaque, *Dian Kuang* et « discours aux fantômes ».
- *V-10 Tianzhu* : comportement maniaque, discours incessant et « discours aux fantômes ».
- *MC-5 Jianshi* : palpitations, agitation, sensation d'oppression dans la poitrine, comportement maniaque, frayeur, agitation mentale, mauvaise mémoire et « visions de fantômes ».
- *VB-13 Benshen* : comportement maniaque et frayeur.
- *VB-17 Zhengying* : pensées obsessionnelles, excès de réflexion et comportement maniaque.
- *VB-18 Chengling* : pensées obsessionnelles et excès de réflexion, démence[54].
- *DM-16 Fengfu* : comportement maniaque, envies de se suicider, tristesse et peur.
- *DM-19 Houding* : comportement maniaque, anxiété, agitation mentale et insomnie.

- *DM-20 Baihui* : désorientation, tristesse et pleurs avec envie de mourir, manie.
- *DM-26 Renzhong* : *Dian Kuang*.
- Tous les points Puits (*Jing*).

Le livre contemporain *Soigner avec l'acupuncture chinoise* donne les points suivants pour *Dian* et *Kuang* :

Dian *(deux groupes de points)*

- V-15 Xinshu, V-18 Ganshu, V-20 Pishu, E-40 Fenglong, C-7 Shenmen, F-3 Taichong.
- V-15 Xinshu, RM-14 Juque, MC-6 Neiguan, C-7 Shenmen, Rte-6 Sanyinjiao.

Kuang *(deux groupes de points)*

- DM-26 Renzhong, DM-16 Fengfu, GI-1 Shangyang, MC-7 Daling, GI-11 Quchi, E-40 Fenglong, Rte-1 Yinbai.
- DM-26 Renzhong, DM-23 Shangxing, Yintang, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, MC-7 Daling, V-62 Shenmai[55].

Le livre contemporain *Étude de l'acupuncture* donne les points suivants pour *Dian* et *Kuang* :

Dian

- C-7 Shenmen, MC-7 Daling, F-3 Taichong, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui.

Kuang

- DM-26 Renzhong, MC-8 Laogong, C-8 Shaofu, F-2 Xiangjian, E-40 Fenglong[56].

Le livre contemporain *Recueil de prescriptions d'acupuncture chinoise* recommande les points suivants pour traiter *Dian* et *Kuang* :

Dian

- *Principe de traitement* : éliminer la stagnation, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit, réguler le Qi.
- *Points* : DM-15 Yamen, C-4 Lingdao, DM-14 Dazhui, DM-26 Renzhong, C-7 Shenmen, MC-6 Neiguan, V-15 Xinshu, E-36 Zusanli.

Kuang

- *Principe de traitement* : faire circuler le Qi du Foie, dissoudre les Glaires, drainer le Feu, calmer l'Esprit, mettre l'accent sur les points du Vaisseau Gouverneur.
- *Points* : DM-16 Fengfu, DM-14 Dazhui, C-4 Lingdao, DM-12 Shenzhu, DM-20 Baihui, DM-26 Renzhong, Yintang[57].

Les 13 points des fantômes de Sun Si Miao

Sun Si Miao a répertorié 13 points pour traiter *Dian Kuang*. Dans la liste qui suit, le premier nom est le nom le plus courant et celui qui suit l'autre nom du point. Comme on peut le voir, tous les noms alternatifs comportent le mot *gui*, qui veut dire « fantôme ». Ceci s'explique par le fait que certaines formes de maladies mentales étaient considérées comme étant dues à une invasion de « fantômes ».

DM-26 Renzhong	Guigong	« Palais de fantôme »
P-11 Shaoshang	Guixin	« Message de fantôme »
Rte-1 Yinbai	Guiyan	« Œil de fantôme »
MC-7 Daling	Guixin	« Cœur de fantôme »
V-62 Shenmai	Guilu	« Chemin de fantôme »
DM-16 Fengfu	Guizhen	« Oreiller de fantôme »
E-6 Jiache	Guichang	« Lit de fantôme »
RM-24 Chengjiang	Guishi	« Marché de fantôme »
MC-8 Laogong	Guiku	« Grotte de fantôme »
DM-23 Shangxing	Guitang	« Entrée de fantôme »
RM-1 Huiyin	Guicang	« Cachette de fantôme »
Yumen	Guicang	« Cachette de fantôme »
GI-11 Quchi	Guichen	« Ministre de fantôme »
Haiquan	Guifeng	« Sceau de fantôme »

Les instructions de Sun Si Miao

RM-1 est utilisé chez les hommes avec des cônes de moxas et Yumen (au pli antérieur du vagin) chez les femmes avec un cigare de moxas. Haiquan est un point situé sur les veines qui sont sous la langue.

Ces points étaient utilisés en cas de folie due à l'invasion d'esprits mauvais. On les piquait bilatéralement en commençant par le côté gauche chez les hommes et le côté droit chez les femmes. On enlevait les aiguilles dans l'ordre inverse.

Utilisation moderne

Anxiété, pleurs incontrôlables, peur, frayeur, désorientation, délire, crises convulsives, dépression, hystérie et manie.

Le méridien du Maître du Cœur dans le trouble Maniaco-Dépressif

Dans le traitement du trouble Maniaco-Dépressif, il est important de mettre l'accent sur le méridien du Maître du Cœur, peut-être plus encore que sur le méridien du Cœur car les points du Maître du Cœur ont un effet plus puissant pour ouvrir les orifices de l'Esprit que les points du Cœur.

Les *Compilations médicales du Guide de pratique clinique* (*Lin Zheng Zhi Nan Yi An*) résument l'étiologie et la pathologie de *Dian* de la façon suivante :

La dépression [Dian] est due à l'inquiétude ; la maladie est dans les méridiens de la Rate, du Cœur et du Maître du Cœur ; les trois Yang ne peuvent plus se diffuser, le Qi stagne et les Glaires se forment, de sorte que l'Esprit est confus[58].

Selon cette citation, il est donc particulièrement important d'utiliser les points du méridien du Maître du Cœur pour traiter *Dian*.

Le Dr Liang Jian Bo, médecin contemporain, insiste sur l'importance du méridien du Maître du Cœur à la fois pour traiter *Dian* et *Kuang*. Le Dr Liang estime que dans *Kuang*, le Foie, le Cœur, l'Estomac et le Maître du Cœur sont touchés, et qu'il y a du Feu dans le Foie, le Cœur et l'Estomac. Le Feu envahit aussi le Maître du Cœur, et c'est ce qui fait que l'Âme Éthérée devient agitée[59].

Le Dr Liang dit que dans certains cas de *Dian*, bien que les principales manifestations soient la dépression et le repli sur soi, certains patients sont aussi agités, ce qui montre qu'il y a de la Chaleur dans le Cœur, la Rate et le Maître du Cœur, et une certaine Plénitude dans le Vide.

Les principaux points du méridien du Maître du Cœur pour ouvrir les orifices de l'Esprit sont MC-7 Daling, MC-8 Laogong et MC-5 Jianshi. On choisit MC-7 en cas de Manie grave pour calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée, MC-8 en présence de Feu, et MC-5 pour éliminer les Glaires de l'Esprit.

RÉSUMÉ

Le méridien du Maître du Cœur dans le trouble Maniaco-Dépressif

- Dans le traitement du trouble Maniaco-Dépressif, il est important de mettre l'accent sur le méridien du Maître du Cœur pour ouvrir les orifices de l'Esprit.
- Les *Compilations médicales du Guide de pratique clinique (Lin Zheng Zhi Nan Yi An)* disent : *« La dépression [Dian] est due à l'inquiétude ; la maladie est dans les méridiens de la Rate, du Cœur et du Maître du Cœur ».*
- Le Dr Liang Jian Bo, médecin contemporain, insiste sur l'importance du méridien du Maître du Cœur à la fois pour traiter *Dian* et *Kuang*.
- Les principaux points du méridien du Maître du Cœur pour ouvrir les orifices de l'Esprit sont MC-7 Daling, MC-8 Laogong et MC-5 Jianshi.
  - — On choisit MC-7 en cas de Manie grave pour calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée,
  - — On choisit MC-8 en présence de Feu
  - — On choisit MC-5 pour éliminer les Glaires de l'Esprit.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

DIAN

Stagnation de Qi avec Glaires

Manifestations cliniques

Dépression, apathie, pensée terne, discours incohérent, personne qui se parle à elle-même en marmonnant, rires déplacés, oublis de se nourrir, émotions émoussées, alternance de colère et de rires sans raison.

Langue : Gonflée, enduit collant.

Pouls : en Corde et Glissant.

Principe de traitement

Faire circuler le Qi, éliminer la stagnation, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, TR.-6 Zhigou, MC-5 Jianshi, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- MC-6, F-3 et TR-6 font circuler le Qi et soulagent la dépression.
- MC-5 dissout les Glaires du Cœur et de l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit.
- E-40, RM-12, RM-9 et Rte-6 dissolvent les Glaires.
- DM-20 améliore le moral et ouvre les orifices de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **SHUN QI DAO TAN TANG**

Variante de la *Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires*

Explication

Cette préparation favorise la descente du Qi dans le Triple Réchauffeur afin d'éliminer les Glaires. Elle a été modifiée grâce à l'ajout de Huang Lian *Rhizoma Coptidis*, Huang Qin *Radix Scutellariae*, Yuan Zhi *Radix*

Tableau 19.3 Différences entre les préparations qui traitent le tableau de stagnation de Qi avec Glaires dans le cadre de *Dian*

	ACTION	LANGUE
Shun Qi Dao Tan Tang	Restaure la descente du Qi, dissout les Glaires	Gonflée, enduit collant
Wen Dan Tang	Dissout les Glaires, élimine la Chaleur	Gonflée, enduit collant et jaune
Si Qi Tang	Restaure la descente du Qi du Cœur et du Poumon, dissout les Glaires	Gonflée, enduit très collant
Su He Xiang Wan additionnée de Si Qi Tang	Dissout les Glaires, ouvre les orifices de l'Esprit	Très Gonflée, enduit très collant

Polygalae, Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum*.

Préparation

Variante de **WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*

Explication

Cette préparation dissout les Glaires-Chaleur du Poumon et du Cœur, et calme l'Esprit. On l'utilise lorsque les Glaires s'accompagnent de Chaleur et que le patient est anxieux et inquiet en plus d'être déprimé. Elle est particulièrement indiquée en cas de sensation d'oppression dans la poitrine.

Préparation

Variante de **SI QI TANG**
Variante de la *Décoction aux quatre substances pour les sept émotions*

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi du Poumon et du Cœur dans la poitrine, et soulage l'inquiétude et l'anxiété. Elle se prescrit lorsque les symptômes d'obstruction de l'Esprit par les Glaires sont prononcés (esprit terne, discours incohérent, personne qui regarde droit devant elle sans ciller, langue très Gonflée avec un enduit très collant).

On a modifié cette préparation en lui ajoutant des plantes qui dissolvent les Glaires et ouvrent les orifices de l'Esprit, comme Yuan Zhi *Radix Polygalae*, Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum*, Yu Jin *Radix Curcumae* et Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*.

Préparation

Variante de **SU HE XIANG WAN** additionnée de **SI QI TANG**
Variante de la *Pilule de styrax liquide* additionnée de la *Décoction aux quatre substances pour les sept émotions*

Explication

Cette préparation sert lorsque les Glaires sont très importantes et que les symptômes d'obstruction de l'Esprit sont très graves. Elle a un puissant effet pour ouvrir les orifices de l'Esprit. Il faut préciser que Su He Xiang Wan contient plusieurs substances interdites que j'ai supprimées de la préparation.

Ensemble, ces deux préparations ont un puissant effet pour ouvrir les orifices de l'Esprit.

Le tableau 19.3 compare les préparations destinées au tableau de stagnation de Qi avec Glaires dans le cadre de *Dian*.

RÉSUMÉ

Stagnation de Qi avec Glaires

Points

MC-6 Neiguan, F-3 Taichong, TR.-6 Zhigou, MC-5 Jianshi, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, DM-20 Baihui. On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **SHUN QI DAO TAN TANG**
Variante de la *Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires*

Préparation
Variante de **WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*

Préparation
Variante de **SI QI TANG**
Variante de la *Décoction aux quatre substances pour les sept émotions*

Préparation
Variante de **SU HE XIANG WAN** additionnée de **SI QI TANG**
Variante de la *Pilule de styrax liquide* additionnée de la *Décoction aux quatre substances pour les sept émotions*

Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires

Manifestations cliniques

Dépression, excès de rêves, insomnie, confusion mentale, personne qui sursaute facilement, hébétude, tristesse, pleurs, personne qui ferme les fenêtres, qui se parle à elle-même en marmonnant, hallucinations visuelles ou auditives, palpitations, teint pâle et terne, mouvements lents, désir de se taire, selles molles, fatigue, faiblesse des membres, petit appétit.

Langue : Pâle, Gonflée avec un enduit collant.
Pouls : Mou.

Principe de traitement

Renforcer la Rate, nourrir le Qi du Cœur, favoriser le Qi, calmer l'Esprit, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-5 Tongli, MC-5 Jianshi, E-36 Zusanli, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, DM-24 Shenting, DM-20 Baihui, E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique C-7, C-5, E-36, RM-12 et V-20 en tonification et les autres points en harmonisation.

Explication

- C-7 et C-5 tonifient le Cœur.
- MC-5 ouvre les orifices de l'Esprit et élimine les Glaires de l'Esprit.
- E-36, RM-12 et V-20 (en tonification) tonifient la Rate.
- DM-24 et DM-20 améliorent le moral et ouvrent les orifices de l'Esprit.
- E-40, RM-9 et Rte-6 dissolvent les Glaires.

Traitement par les plantes

Préparation

YANG XIN TANG (I) ou **(II)**
Décoction qui nourrit le Cœur

Explication

Cette préparation nourrit le Sang du Cœur et le Sang du Foie. Pour traiter le trouble bipolaire, il faut la modifier en lui ajoutant des plantes qui dissolvent les Glaires et ouvrent les orifices de l'Esprit, comme Yuan Zhi *Radix Polygalae*, Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* et Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*. On peut utiliser la version (I) ou (II) de cette préparation, mais en cas de vide de Yang prononcé, il faut préférer la version (I).

Préparation

GAN MAI DA ZAO TANG
Décoction de réglisse, de blé, et de jujube

Explication

Cette préparation sert en cas de tristesse, de pleurs abondants, de désorientation et d'hébétude.

Préparation

Variante de **JI SHENG SHEN QI TANG**
Variante de la *Décoction pour le Qi du Rein d'après « Préparations pour aider les vivants »*

Explication

Cette préparation se prescrit en présence d'un vide de la Rate et d'un vide constitutionnel du Rein qui s'accompagnent de Glaires (esprit terne, discours incohérent, fatigue, faiblesse).

Le tableau 19.4 compare les trois préparations destinées au tableau de vide du Cœur et de la Rate avec Glaires dans le cadre de *Dian*.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires
Points
C-7 Shenmen, C-5 Tongli, MC-5 Jianshi, E-36 Zusanli, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, DM-24 Shenting, DM-20 Baihui, E-40 Fenglong, RM-9

Tableau 19.4 Différences entre les préparations qui traitent le tableau de vide du Cœur et de la Rate avec Glaires

	ACTION	SYMPTÔMES	LANGUE
Yang Xin Tang	Nourrit le Sang du Cœur et de la Rate	Insomnie	Pâle, sèche, Mince
Gan Mai Da Zao Tang	Tonifie la Rate, nourrit le Sang du Cœur	Tristesse, pleurs, désorientation	Pâle
Ji Sheng Shen Qi Tang	Tonifie la Rate et le Rein, renforce la Volonté, dissout les Glaires	Esprit terne, manque de Volonté	Pâle, Gonflée, humide

Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao. On pique C-7, C-5, E-36, RM-12 et V-20 en tonification et les autres points en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
YANG XIN TANG (I) ou **(II)**
Décoction qui nourrit le Cœur

Préparation
GAN MAI DA ZAO TANG
Décoction de réglisse, de blé, et de jujube

Préparation
Variante de **JI SHENG SHEN QI TANG**
Variante de la *Décoction pour le Qi du Rein d'après « Préparations pour aider les vivants »*

Vide de Qi avec Glaires

Manifestations cliniques

Pathologie chronique, émotions émoussées, réticence à bouger ou à parler, regard fixe, rires inappropriés, personne qui se parle à elle-même en marmonnant, pensée incohérente, hallucinations visuelles ou auditives, personne qui se fait sans cesse des reproches, sentiment de culpabilité, esprit terne, selles molles, teint pâle, fatigue, souffle court, absence d'appétit.

Langue : Pâle.
Pouls : Mou.

Principe de traitement

Tonifier le Qi du Poumon, de l'Estomac et de la Rate, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

P-9 Taiyuan, V-13 Feishu, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, V-21 Weishu, E-36 Zusanli, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, E-40 Fenglong, MC-5 Jianshi, MC-6 Neiguan, DM-20 Baihui, DM-26 Renzhong.

On pique P-9, V-13, RM-12, V-20, V-21 et E-36 en tonification et les autres points en harmonisation.

Explication

- P-9 et V-13 tonifient le Qi du Poumon.
- RM-12, V-20, V-21 et E-36 tonifient le Qi de l'Estomac et de la Rate.
- RM-9, Rte-6 et E-40 dissolvent les Glaires.
- MC-5 et MC-6 ouvrent les orifices de l'Esprit.
- DM-20 et DM-26 ouvrent les orifices de l'Esprit et libèrent le Cerveau.

Traitement par les plantes

Préparation

DI TAN TANG
Décoction qui balaye les glaires

Explication

Cette préparation dissout les Glaires et tonifie le Qi. Il faut la modifier en lui ajoutant Yuan Zhi *Radix Polygalae* pour ouvrir les orifices de l'Esprit.

Préparation

Variante de **SHI WEI WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Explication

La variante de cette préparation dissout les Glaires, tonifie le Qi et ouvre les orifices de l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Qi avec Glaires

Points

P-9 Taiyuan, V-13 Feishu, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, V-21 Weishu, E-36 Zusanli, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, E-40 Fenglong, MC-5 Jianshi, MC-6 Neiguan, DM-20 Baihui, DM-26 Renzhong. On pique P-9, V-13, RM-12, V-20, V-21 et E-36 en tonification et les autres points en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

DI TAN TANG

Décoction qui balaye les glaires

Préparation

Variante de **SHI WEI WEN DAN TANG**

Variante de la *Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire*

Chaleur nouée dans le méridien du Cœur

Manifestations cliniques

Dépression d'apparition soudaine, sensation d'énervement dans la région du cœur, rires sans raison, insomnie, sensation de chaleur du nez et des yeux, soif, aphtes.

Langue : Rouge, plus rouge à la pointe, enduit jaune.

Pouls : Vaste et Rapide.

Principe de traitement

Drainer le Feu du Cœur, ouvrir les orifices de l'Esprit, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-8 Shaofu, C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, V-44 Shentang, MC-8 Laogong, MC-5 Jianshi.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- C-8 draine le Feu du Cœur.
- C-7, DM-24, RM-15 et V-44 éliminent la Chaleur du Cœur et calment l'Esprit.
- MC-8 draine le Feu du Cœur et ouvre les orifices de l'Esprit.
- MC-5 dissout les Glaires dans l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **DAO CHI SAN**

Variante de la *Poudre qui libère ce qui est rouge*

Explication

Cette préparation draine le Feu du Cœur et calme l'Esprit.

Modifications

- En cas d'agitation, ajouter Dan Dou Chi *Semen Sojae preparatum* et Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae*.
- En cas de sensation de chaleur du nez et des yeux, ajouter Long Dan Cao *Radix Gentianae*, Shi Jue Ming *Concha Haliotidis* et Huang Qin *Radix Scutellariae*.
- En cas d'épistaxis, ajouter Da Ji *Radix Euphorbiae seu Knoxiae*, Xiao Ji *Herba Cirisii*, Mu Dan Pi *Cortex Moutan* et Zi Cao *Herba Lithospermi*.
- Si le patient souffre d'insomnie, ajouter Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*, Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori* et Zhen Zhu Mu *Concha Margaritiferae usta*.

RÉSUMÉ

Chaleur nouée dans le méridien du Cœur

Points

C-8 Shaofu, C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, V-44 Shentang, MC-8 Laogong, MC-5 Jianshi. On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **DAO CHI SAN**

Variante de la *Poudre qui libère ce qui est rouge*

Les Glaires obstruent les orifices du Cœur

Manifestations cliniques

Dépression, esprit terne, lenteur, émotions émoussées, personne qui se parle à elle-même en marmonnant, discours incohérent, regard fixe, absence de cillement.

Langue : Gonflée avec un enduit collant.

Pouls : Glissant.

Principe de traitement

Dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-5 Jianshi, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, RM-9 Shuifen.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- MC-5, DM-20 et DM-24 ouvrent les orifices de l'Esprit.
- E-40, Rte-6 et RM-9 dissolvent les Glaires.

Traitement par les plantes

Préparation

DI TAN TANG
Décoction qui balaye les glaires

Explication

Cette préparation dissout les Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit.

RÉSUMÉ

Les Glaires obstruent les orifices du Cœur
Points
MC-5 Jianshi, DM-20 Baihui, DM-24 Shenting, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, RM-9 Shuifen.
On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
DI TAN TANG
Décoction qui balaye les glaires

KUANG

Les Glaires-Feu agressent le haut

Manifestations cliniques

Comportement maniaque d'apparition soudaine, troubles émotionnels, cris, invectives, personne qui frappe les autres, force physique exceptionnelle, absence de sommeil ou de prise de nourriture, agitation, regard coléreux, injures, envie de grimper en hauteur, irritabilité, impossibilité à se reposer, personne qui brise les objets, comportement irréfléchi ou impulsif, mouvements brusques, constipation, céphalées, insomnie, rougeur de la face et des yeux, colère.

Langue : Rouge, enduit jaune épais et collant, fissure de type Cœur-Estomac avec un enduit jaune rugueux, collant et sec à l'intérieur.

Pouls : Rapide, en Corde, Vaste, Glissant.

Principe de traitement

Calmer le Cœur, dissoudre les Glaires, drainer le Feu du Foie, drainer le Feu du Cœur, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-7 Daling, MC-5 Jianshi, F-2 Xingjian, C-8 Shaofu, MC-8 Laogong, DM-19 Houding, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- MC-7 et MC-5 ouvrent les orifices de l'Esprit.
- F-2 et C-8 drainent le Feu du Foie et du Cœur.
- MC-8 draine le Feu du Cœur et ouvre les orifices de l'Esprit.
- DM-19, VB-17 et VB-18 calment l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit.
- E-40, RM-12, RM-9 et Rte-6 dissolvent les Glaires.

Traitement par les plantes

Préparation

SHENG TIE LUO YIN
Décoction de limaille de fer

Explication

Cette préparation dissout les Glaires, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. La préparation d'origine contient Zhu Sha *Cinnabaris* qu'il faut supprimer en raison de sa toxicité.

De toute évidence, cette préparation contient du fer, celui-ci étant l'empereur ; l'utilisation de minéraux dans les préparations médicinales n'est pas autorisée dans les pays européens.

Préparation

WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Explication

Cette préparation dissout les Glaires-Chaleur du Cœur et du Poumon, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Il faut la modifier en lui ajoutant des plantes qui dissolvent les Glaires et ouvrent les orifices de l'Esprit, comme Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Yuan Zhi *Radix Polygalae*.

Préparation

DANG GUI LONG HUI WAN
Pilule d'angélique, de gentiane, et d'aloès

Explication

Cette préparation draine le Feu du Foie et calme l'Esprit. Elle contient She Xiang, qu'il faut supprimer.

Il faut modifier cette préparation en lui ajoutant des plantes qui dissolvent les Glaires et ouvrent les orifices de l'Esprit, comme Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*, Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* et Yuan Zhi *Radix Polygalae*.

Préparation

WEN DAN TANG additionnée de **ZHU SHA AN SHEN WAN**
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire additionnée de la *Pilule de cinabre pour calmer l'esprit*

Explication

On emploie ces deux préparations si les symptômes d'obstruction de l'Esprit sont prononcés (confusion mentale, discours incohérent, perte de lucidité).

Il faut préciser que l'utilisation de Zhu Sha est interdite et qu'il faut donc supprimer cet ingrédient de la préparation.

Préparation

MENG SHI GUN TAN WAN
Pilule de chlorite qui chasse les Glaires

Explication

Cette préparation élimine les Glaires avec force en, les faisant descendre. On la prescrit lorsque la pathologie s'accompagne de constipation ou de selles sèches.

Préparation

Variante de **XIE XIN TANG**
Variante de la *Décoction qui draine l'épigastre*

Explication

Cette préparation se prescrit lorsque les manifestations du Feu du Cœur sont prononcées.

Le tableau 19.5 compare les préparations destinées au tableau de Glaires-Feu qui agressent le haut dans le cadre de *Kuang*.

Tableau 19.5 Différences entre les préparations qui traitent le tableau de Glaires-Feu qui agressent le haut dans le cadre de *Kuang*

	ACTION	SYMPTÔME	LANGUE
Sheng Tie Luo Yin	Dissout les Glaires, apaise l'Esprit, ouvre les orifices de l'Esprit	Confusion mentale, irritabilité	Gonflée, enduit collant
Wen Dan Tang	Dissout les Glaires, élimine la Chaleur, restaure la descente du Qi du Poumon	Anxiété	Rouge, Gonflée, enduit jaune et collant
Dang Gui Long Hui Wan	Draine le Feu du Foie, calme l'Esprit, fait descendre	Constipation, selles sèches	Rouge, plus rouge sur les bords
Wen Dan Tang plus Zhu Sha An Shen Wan	Dissout les Glaires, élimine la Chaleur, ouvre les orifices de l'Esprit	Confusion mentale	Pointe Rouge, Gonflée, enduit collant
Meng Shi Gun Tan Wan	Dissout les Glaires, apaise l'Esprit, fait descendre	Confusion mentale, constipation, selles sèches	Gonflée
Xie Xin Tang	Draine le Feu du Cœur, calme l'Esprit	Insomnie	Rouge, plus rouge sur les bords

RÉSUMÉ

Les Glaires-Feu agressent le haut

Points

MC-7 Daling, MC-5 Jianshi, F-2 Xingjian, C-8 Shaofu, MC-8 Laogong, DM-19 Houding, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao. On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation
SHENG TIE LUO YIN
Décoction de limaille de fer

Préparation
WEN DAN TANG
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire

Préparation
DANG GUI LONG HUI WAN
Pilule d'angélique, de gentiane, et d'aloès

Préparation
WEN DAN TANG additionnée de **ZHU SHA AN SHEN WAN**
Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire additionnée de la *Pilule de cinabre pour calmer l'esprit*

Préparation
MENG SHI GUN TAN WAN
Pilule de chlorite qui chasse les Glaires

Préparation
Variante de **XIE XIN TANG**
Variante de la *Décoction qui draine l'épigastre*

Cas clinique

Un homme de 52 ans souffrait d'une trouble maniaco-dépressif depuis au moins 20 ans. Sa femme a confirmé qu'il était très difficile de savoir exactement quand la maladie avait commencé et qu'il était tout autant difficile de déterminer les traits psychologiques qui pouvaient être considérés comme pathologiques et ceux qui caractérisaient la personnalité bouillante de son mari.

C'était un homme petit et en surpoids qui parlait d'une voix forte et dont le discours était fréquemment émaillé d'éclats de rire. Il avait un teint rubicond. Il parlait beaucoup et changeait souvent de sujet, racontant alors une histoire sur sa vie intéressante et haute en couleur. Il était d'une famille italienne qui avait quitté l'Italie au début des persécutions exercées sur les Juifs dans les années du fascisme. La famille avait pris le bateau pour l'Égypte alors que mon patient avait alors 3 ans. Celui-ci avait vécu dans de nombreux pays différents et avait été l'une des rares personnes à participer aux trois guerres israélo-arabes. Il commandait un char et a reçu la médaille de guerre. J'étais éberlué par la façon dont il parlait de ses souvenirs de guerre, excité comme un écolier qui a vécu des aventures exceptionnelles.

Sa vie sexuelle était également folklorique, émaillée de tout un lot d'infidélités, au grand dam de sa femme qui en souffrait beaucoup. Lorsqu'il parlait, il criait presque et il était difficile de l'arrêter.

On avait diagnostiqué chez lui un trouble bipolaire après une période d'une activité intense et permanente accompagnée d'insomnie. Ces périodes de forte énergie étaient toujours suivies de moments de dépression profonde mais ceux-ci ne duraient jamais très longtemps ; les périodes de manie duraient bien plus longtemps que les périodes de dépression.

Je lui ai posé des questions sur sa santé en général, et il s'est avéré que celle-ci était fort bonne ; il n'avait que peu de symptômes physiques mais ceux-ci, par contre, étaient significatifs du point de vue de la médecine chinoise, à savoir une sensation d'oppression dans la poitrine, des palpitations et des crachats dans la gorge.

Sa langue avait des caractéristiques bien typiques : elle était Rouge, Gonflée, avec une profonde fissure de type Cœur et un enduit jaune et collant. Le pouls était Glissant, en Corde et Rapide.

Diagnostic Les quelques symptômes de sensation d'oppression dans la poitrine, de palpitations et de crachats dans la gorge, associés aux signes de la langue et du pouls, désignent de façon certaine les Glaires-Feu dans le Cœur comme étant la cause de son état maniaco-dépressif. Son surpoids confirme la présence de Glaires.

Traitement

- J'a principalement traité ce patient par acupuncture et choisi les points parmi les points suivants :

- C-7 Shenmen et MC-5 Jianshi pour calmer l'Esprit et ouvrir les orifices de l'Esprit.
- DM-19 Houding et RM-15 pour calmer l'Esprit et ouvrir les orifices de l'Esprit.
- RM-12 Zhongwan, E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao et Rn-7 Fuliu pour éliminer les Glaires.
- C-8 Shaofu pour éliminer la Chaleur du Cœur.

J'ai traité ce patient chaque semaine pendant longtemps (au moins 2 ans) avant de commencer à espacer les séances. Son état s'est amélioré de façon spectaculaire avec une diminution des périodes maniaques, la sensation d'être beaucoup plus calme et de dormir mieux. Il a aussi cessé de courir après les femmes. Outre une amélioration progressive de ses symptômes, il s'est toujours senti immédiatement mieux après chaque séance.

Quinze ans après sa prise en charge, ce patient continue à se sentir bien et je ne le traite plus que quatre à cinq fois par an.

Feu dans le Yang Ming

Manifestations cliniques

Comportement maniaque, déambulation démente, cris, injures, personne qui grimpe en hauteur, chante et se déshabille, force physique inhabituelle, haleine fétide, face rouge, constipation.

Langue : Rouge avec un enduit sec jaune foncé ou noir.

Pouls : Profond et en Corde.

Principe de traitement

Drainer le Feu de l'Estomac en le faisant descendre, calmer l'Esprit, ouvrir les orifices de l'Esprit, dissoudre les Glaires.

Acupuncture

Points

E-44 Neiting, GI-11 Quchi, E-40 Fenglong, MC-8 Laogong, C-8 Shaofu, E-25 Tianshu, Rte-15 Daheng, MC-5 Jianshi.

Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- E-44 et GI-11 drainent le Feu de l'Estomac.
- E-40 aide à drainer le Feu de l'Estomac.
- MC-8 et C-8 drainent le Feu du Cœur et calment l'Esprit.
- E-25 stabilise l'Âme Éthérée et l'Âme Corporelle.
- Rte-15 fait descendre et facilite le transit intestinal.
- MC-5 élimine les Glaires de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **DA CHENG QI TANG**
Variante de la *Grande décoction pour réguler le Qi*

Explication

Cette préparation draine le Feu de l'Estomac en facilitant sa descente, dissout les Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit.

RÉSUMÉ

Feu dans le Yang Ming
Points
E-44 Neiting, GI-11 Quchi, E-40 Fenglong, MC-8 Laogong, C-8 Shaofu, E-25 Tianshu, Rte-15 Daheng, MC-5 Jianshi. Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **DA CHENG QI TANG**
Variante de la *Grande décoction pour réguler le Qi*

Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire

Manifestations cliniques

Comportement maniaque, irritabilité, propension à des accès de colère, rougeur de la face et des yeux, goût amer dans la bouche, rires déplacés, cris, douleur des hypochondres et de la poitrine, palpitations.

Langue : Rouge avec un enduit jaune foncé.

Pouls : Rapide, en Corde, Glissant.

Principe de traitement

Drainer le Feu du Foie, dissoudre les Glaires, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

F-2 Xingjian, VB-44 Zuqiaoyin, GI-11 Quchi, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, RM-9 Shuifen, C-7 Shenmen, MC-5 Jianshi.

Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- F-2 et VB-44 drainent le Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire.
- GI-11 élimine la Chaleur et rafraîchit le sang de façon générale.
- E-40, Rte-6 et RM-9 dissolvent les Glaires.
- C-7 calme l'Esprit.
- MC-5 élimine les Glaires de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Explication

Cette variante de Long Dan Xie Gan Tang draine le Feu du Foie, élimine les Glaires et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire
Points
F-2 Xingjian, VB-44 Zuqiaoyin, GI-11 Quchi, E-40 Fenglong, Rte-6 Sanyinjiao, RM-9 Shuifen, C-7 Shenmen, MC-5 Jianshi. Tous ces points sont traités en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Le Feu lèse le Yin et s'accompagne de Glaires

Manifestations cliniques

Kuang chronique, personne qui parle énormément, qui sursaute facilement, agitation mentale, corps mince (perte de poids), face rouge, rougeur malaire, sensation de chaleur en soirée.

Langue : Rouge, Gonflée, sans enduit.
Pouls : Fin et Rapide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin, éliminer la Chaleur Vide, calmer l'Esprit, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, DM-24 Shenting, DM-19 Houding, MC-5 Jianshi.

On pique Rn-3, RM-4 et Rte-6 en tonification et tous les autres points en harmonisation.

Explication

- C-7, C-6 et MC-7 calment l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit.
- Rn-3, RM-4 et Rte-6 nourrissent le Yin.
- E-40, RM-12 et RM-9 éliminent les Glaires.
- DM-24 et DM-19 calment l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit.
- MC-5 élimine les Glaires de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

ER YIN JIAN
Décoction des deux Yin

Explication

Cette préparation nourrit le Yin et calme l'Esprit. Pour traiter le trouble bipolaire, il faut la modifier en lui ajoutant quelques plantes qui éliminent les Glaires et ouvrent les orifices de l'Esprit, comme Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*, Yuan Zhi *Radix Polygalae* et Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*.

Il faut préciser que la préparation d'origine comporte Mu Tong qu'il faut supprimer en raison de sa toxicité potentielle.

Préparation

Variante de **ER YIN JIAN**
Variante de la *Décoction des deux Yin*

Explication

Cette préparation nourrit le Yin, stabilise l'Âme Éthérée et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Le Feu lèse le Yin et s'accompagne de Glaires
Points
C-7 Shenmen, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, Rte-6 Sanyinjiao, E-40 Fenglong,

RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, DM-24 Shenting, DM-19 Houding, MC-5 Jianshi. On pique Rn-3, RM-4 et Rte-6 en tonification et tous les autres points en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
ER YIN JIAN
Décoction des deux Yin

Préparation
Variante de **ER YIN JIAN**
Variante de la *Décoction des deux Yin*

Cas clinique

Une femme de 45 ans souffrait d'un trouble bipolaire depuis 10 ans. Sa maladie semblait avoir débuté avec la naissance de son troisième enfant. Pendant la phase maniaque, ses symptômes étaient marqués et comprenaient une énorme augmentation de son énergie et de son activité, une agitation mentale, une humeur excessivement « élevée » et euphorique, un discours incessant et rapide, des accès de dépenses inconsidérées et des idées délirantes. Son état était relativement grave et proche de la psychose. Par exemple, lors d'une consultation, elle a passé un temps extrêmement long à m'expliquer qu'elle était espionnée par le KGB depuis des années.

On lui avait prescrit du lithium mais elle ne le prenait pas de façon régulière et il était donc impossible de contrôler sa maladie. Elle était mince, avait un air éploré et hagard, et des pommettes rouges.

Elle avait une langue Rouge, plus rouge sur les bords, Gonflée, avec un enduit jaune collant mais sans racine ; elle avait un pouls Fin et Rapide.

Diagnostic Comme cette patiente montre des symptômes clairs d'obstruction de l'Esprit, il est évident qu'elle doit avoir des Glaires, ce qui est confirmé par le gonflement de la langue et l'aspect collant de l'enduit. Le corps maigre, les pommettes rouges, l'absence de racine de l'enduit lingual et le pouls traduisent un vide de Yin. Nous sommes donc en présence d'un Feu qui a lésé les liquides Yin avec des Glaires-Feu qui obstruent le Cœur. Le Feu affecte aussi le Foie comme le montrent les bords plus rouges de la langue.

Traitement J'ai traité cette patiente avec une variante de Er Yin Jian composée de :
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 6 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae* 10 g
- **Mai Men Dong** *Radix Ophiopogonis* 9 g
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 15 g
- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis* 3 g
- **Mu Dan Pi** *Cortex Moutan* 6 g
- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Deng Xin Cao** *Medulla Junci* 6 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

En plus de cette préparation je l'ai traitée par acupuncture en choisissant les points parmi les points suivants :
- C-7 Shenmen et MC-5 Jianshi pour calmer l'Esprit et ouvrir les orifices de l'Esprit.
- VB-13 Benshen et VB-18 Chengling pour ouvrir les orifices de l'Esprit.
- DM-19 Houding et RM-15 pour calmer l'Esprit.
- F-2 Xiangian et C-8 Shaofu pour drainer le Feu du Foie et du Cœur.
- RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, E-40 Fenglong et Rte-6 Sanyinjiao pour dissoudre les Glaires.
- RM-4 Guanyuan, Rn-3 Taixi et Rte-6 Sanyinjiao pour nourrir le Yin.

L'association des plantes et de l'acupuncture a largement contribué à stabiliser l'humeur de la patiente et à déterminer le bon dosage du lithium. En raison de la gravité de son état, cette personne devra prendre du lithium toute sa vie et actuellement elle prend encore des plantes chinoises.

Stagnation de Qi, stases de Sang, Glaires

Manifestations cliniques

Kuang chronique, personne qui parle énormément, qui sursaute facilement, agitation mentale, douleur abdominale, teint foncé, insomnie, agitation nocturne.

Langue : Pourpre Rougeâtre, Gonflée.
Pouls : en Corde, Glissant.

Principe de traitement

Faire circuler le Qi, redonner de la vigueur au Sang, éliminer les stases, dissoudre les Glaires, calmer l'Esprit, ouvrir les orifices de l'Esprit.

Acupuncture

Points

MC-6 Neiguan, C-7 Shenmen, F-3 Taichong, Rte-10 Xuehai, V-17 Geshu, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, DM-24 Shenting, DM-19 Houding, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling, MC-5 Jianshi.

On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Explication

- MC-6 et C-7 calment l'esprit et redonnent de la vigueur au Sang.
- F-3, Rte-10 et V-17 redonnent de la vigueur au Sang et éliminent les stases.
- E-40, RM-12 et RM-9 dissolvent les Glaires.
- DM-24 et DM-19 calment l'Esprit et ouvrent les orifices de l'Esprit.
- VB-17 et VB-18 ouvrent les orifices de l'Esprit.
- MC-5 élimine les Glaires de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

DIAN KUANG MENG XING TANG

Décoction du trouble maniaco-dépressif pour revenir à la conscience après un rêve

Explication

Cette préparation fait circuler le Qi, redonne de la vigueur au Sang, dissout les Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit. Elle convient en cas de stases de Sang.

Il faut préciser que la préparation d'origine contient Mu Tong, qu'il faut supprimer en raison de sa toxicité potentielle.

Préparation

DING KUANG ZHU YU TANG

Décoction qui calme l'état maniaque et élimine les stases

Explication

Cette préparation redonne de la vigueur au Sang, calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Il faut la modifier en lui ajoutant des plantes qui ouvrent les orifices de l'Esprit, comme Yuan Zhi *Radix Polygalae* et Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*.

RÉSUMÉ

Stagnation de Qi, stases de Sang, Glaires

Points

MC-6 Neiguan, C-7 Shenmen, F-3 Taichong, Rte-10 Xuehai, V-17 Geshu, E-40 Fenglong, RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, DM-24 Shenting, DM-19 Houding, VB-17 Zhengying, VB-18 Chengling, MC-5 Jianshi. On pique tous ces points en dispersion ou en harmonisation.

Traitement par les plantes

Préparation

DIAN KUANG MENG XING TANG

Décoction du trouble maniaco-dépressif pour revenir à la conscience après un rêve

Préparation

DING KUANG ZHU YU TANG

Décoction qui calme l'état maniaque et élimine les stases

Vide de Yin avec Chaleur Vide

Manifestations cliniques

Comportement maniaque chronique, indifférence, discours incessant, personne qui sursaute facilement, agitation mentale, insomnie.

Langue : Rouge sans enduit.

Pouls : Fin et Rapide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin, éliminer la Chaleur Vide, calmer l'Esprit.

Acupuncture

Points

Rn-3 Taixi, F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen, MC-5 Jianshi.

On pique Rn-3, F-8, Rte-6 et RM-4 en tonification et tous les autres points en harmonisation.

Explication

- Rn-3, F-8, Rte-6 et RM-4 nourrissent le Yin du Foie et du Rein.
- C-7, RM-15, C-6 et MC-7 calment l'Esprit et éliminent la Chaleur Vide.
- E-40 et RM-9 éliminent les Glaires.
- MC-5 élimine les Glaires de l'Esprit.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **ER YIN JIAN**
Variante de la *Décoction des deux Yin*

RÉSUMÉ

Vide de Yin avec Chaleur Vide
Points
Rn-3 Taixi, F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, C-6 Yinxi, MC-7 Daling, E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen, MC-5 Jianshi. On pique Rn-3, F-8, Rte-6 et RM-4 en tonification et tous les autres points en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **ER YIN JIAN**
Variante de la *Décoction des deux Yin*

PUBLICATIONS CHINOISES CONTEMPORAINES

Journal of Chinese Medicine

(*Zhong Yi Za Zhi* 中医杂志), Vol. 25, No. 11, 1984, p. 31.

Observation clinique de l'utilisation d'une variante de Wen Dan Tang pour traiter 30 cas de Dian Kuang

[Chen Chao, « Clinical observations on the use of a variation of Wen Dan Tang to treat 30 cases of *Dian Kuang* »].

Trente patients souffrant de *Dian Kuang* ont été traités, soit 8 hommes et 22 femmes dont l'âge s'échelonnait entre 14 et 49 ans ; 16 patients avaient été diagnostiqués comme étant schizophrènes. Sur ces 30 personnes, 24 rentraient dans la catégorie de *Dian* et 4 dans la catégorie de *Kuang*.

La préparation utilisée était une variante de Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*, composée de :

- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam*
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Zhi Ke** *Fructus Aurantii*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia*
- **Mu Li** *Concha Ostreae*
- **Zhen Zhu Mu** *Concha Margaritiferae usta*
- **Mai Men Dong** *Radix Ophiopogonis*

Les auteurs affirment que 13 patients (43%) ont été guéris, 5 (17%) ont vu leur état bien amélioré, 8 (27%) ont connu une certaine amélioration et 4 patients (13%) n'ont obtenu aucun résultat.

Chen Jin Guang 1992 Complete Textbook of Chinese Patterns in Contemporary Chinese Medicine

(*Xian Dai Zhong Yi Lin Zheng Quan Shu* 先代中医临证全书). Beijing Publishing House, Beijing, p. 109.

Le Dr Wang Ning Ni a traité 310 patients souffrant de Manie (*Kuang*) avec Meng Xia Cheng Qi Tang *Décoction de chlorite et de pinellia pour guider le Qi*.

Les patients avaient de 15 à 59 ans. Il y avait 216 hommes et 94 femmes. Les résultats obtenus sont les suivants :

- *Guérison* : 165
- *Amélioration* : 129
- *Aucun résultat* : 16

La préparation utilisée était composée de :

- **Meng Shi** *Lapis Chloriti seu Micae* 20 g
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 20 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
- **Lian Qiao** *Fructus Forsythiae* 10 g
- **Yu Jin** *Radix Curcumae* 15 g
- **Hou Po** *Cortex Magnoliae officinalis* 12 g
- **Da Huang** *Radix et Rhizoma Rhei* 10 g
- **Mang Xiao** *Natrii Sulfas* 10 g

Modifications

- *Feu du Cœur* : Huang Lian *Rhizoma Coptidis*, Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae*.
- *Feu du Foie* : Long Dan Cao *Radix Gentianae*, Xia Ku Cao *Spica Prunellae*.
- *Chaleur de l'Estomac* : Shi Gao *Gypsum fibrosum*, Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae*.

Le Dr Ma Ming Lei a traité 75 patients souffrant d'un trouble Maniaco-Dépressif. La préparation utilisée était

une variante de Di Tan Tang *Décoction qui balaye les glaires*, à savoir :

- **Long Chi** *Fossilia Dentis Mastodi* 30 g
- **Shi Gao** *Gypsum fibrosum* 15 g
- **Dan Nan Xing** *Rhizoma Arisaematis preparatum* 10 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
- **Fu Ling** *Poria* 10 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 10 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 10 g
- **Dang Shen** *Radix Codonopsis* 10 g
- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
- **Wu Gong** *Scolopendra* 2 spécimens
- **Sheng Jiang** *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
- **Da Zao** *Fructus Jujubae* 7 dattes.

Liang Jian Bo, Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua 当代名医临证精华 [L'Essentiel de l'expérience clinique de docteurs modernes renommés – Trouble Maniaco-Dépressif et épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, pp. 14–18.

Pour traiter Dian, apaiser le Cœur, éliminer la Stagnation, calmer l'Esprit et dissoudre les Glaires ; pour traiter Kuang, dégager l'Estomac, drainer le Feu et dissoudre les Glaires

[« To treat Dian, settle the Heart, eliminate Stagnation, calm the Mind and resolve Phlegm; to treat Kuang, clear the Stomach, drain Fire and resolve Phlegm »]

Le Dr Liang dit que dans *Dian*, il y a un vide du Cœur, du Foie et de la Rate, de sorte que l'Esprit est agressé et le Qi du Foie chaotique.

Il considère que *Kuang* vient de la tristesse, de la colère, de l'indignation et des tracas qui font que le Foie produit du Feu ; ce dernier envahit l'Estomac et agresse le Cœur. Les orifices du Cœur sont alors obstrués et le Qi du Cœur se rebelle et monte. Dans *Kuang*, le Foie, le Cœur, l'Estomac et le Maître du Cœur sont touchés, le Feu étant dans le Foie, le Cœur et l'Estomac. Le Feu envahit aussi le Maître du Cœur, ce qui provoque l'agitation de l'Âme Éthérée. En gros, le Dr Liang estime que *Dian* vient d'un vide des organes Yin, alors que *Kuang* vient d'une Plénitude des organes Yang.

Il est intéressant de voir que le Dr Liang décrit les caractéristiques des pouls associés à *Dian* et à *Kuang*. Pour lui, dans le premier cas, le pouls est Profond et Fin alors que dans le second, il est Vaste et Plein. Il dit que dans *Kuang*, le pouls est Flottant, Grand, Glissant, Rapide et Long ; dans *Dian*, le pouls est Vide, doux, Mou et Faible.

Le Dr Liang fait une remarque intéressante comme quoi si le pouls de *Dian* est Flottant sur une ligne allant de la position Pied à la position Pouce, cela traduit la présence de Glaires.

Pour *Dian*, le Dr Liang recommande de réguler le Qi du Cœur, d'éliminer la stagnation, de calmer l'Esprit et de dissoudre les Glaires. Il utilise une variante de Dao Tan Tang *Décoction qui fait sortir les glaires*, composée de :

- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis*
- **Dan Nan Xing** *Rhizoma Arisaematis preparatum*
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus*
- **Mu Xiang** *Radix Aucklandiae*
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*
- **Fu Zi** *Radix Aconiti lateralis preparata*
- **Sheng Jiang** *Rhizoma Zingiberis recens*
- **Da Zao** *Fructus Jujubae*

Si, dans *Dian*, il y a un ensemble complexe de stagnation de Qi du Cœur, de Glaires à l'Intérieur et de Feu du Foie avec Glaires, le Dr Liang préconise d'ajouter à la préparation ci-dessus

- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis*
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Zhu Sha** *Cinnabaris* (cette substance est prohibée)
- **Chen Xiang** *Lignum Aquilariae resinatum*

Le Dr Liang précise que dans certains cas de *Dian*, même si les principales manifestations sont la dépression et le repli sur soi, certains patients peuvent présenter de l'agitation ; celle-ci traduit de la Chaleur dans le Cœur, la Rate et le Maître du Cœur, et la présence d'une certaine Plénitude dans le Vide.

Dans ces cas là, le Dr Liang prescrit Di Tan Tang *Décoction qui balaye les Glaires*, puis Niu Huang Qing Xin Wan *Pilule de calculs biliaires de bétail pour libérer le Cœur*. Après cela, il nourrit le Cœur en prescrivant Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate*, à laquelle il ajoute :

- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia*
- **Mu Li** *Concha Ostreae*
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*

On peut aussi utiliser Shen Zhong Dan *Pilule de l'oreiller*.

Lorsque *Dian* est chronique, il y a un vide du Cœur qui prive l'Esprit de sa résidence. On a donc un vide du Cœur, l'Esprit est dispersé, et le Qi Originel affaibli. Dans ce cas là, le Dr Liang prescrit Gui Shen Dan *Pilule qui tonifie l'Esprit*.

- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Ren Shen** *Radix Ginseng* 9 g
- **Zhu Sha** *Cinnabaris* 9 g (cette substance est prohibée)
- **Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis* 6 g

Pour ce qui est de *Kuang*, le Dr Liang considère que cette maladie est souvent due à un Feu de l'Estomac qui découle d'une tension émotionnelle comme la colère, la tristesse et l'indignation. Ces émotions provoquent du Feu dans le Foie et le Maître du Cœur. Pour traiter cette pathologie, le Dr Liang conseille de drainer le Feu de l'Estomac et d'éliminer les Glaires grâce à Er Yang Jian *Décoction des deux Yang*.

- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis*
- **Meng Shi** *Lapis Chloriti seu Micae*
- **Da Huang** *Radix et Rhizoma Rhei*
- **Long Dan Cao** *Radix Gentianae*
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae*
- **Qing Dai** *Indigo naturalis*
- **Mang Xiao** *Natrii Sulfas*
- **Dan Nan Xing** *Rhizoma Arisaematis preparatum*
- **Di Long** *Pheretima*
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Shi Jue Ming** *Concha Haliotidis*

Le Dr Liang signale qu'il utilise cette préparation pour traiter le trouble bipolaire (phase maniaque) depuis des années avec de bons résultats.

Lorsque *Kuang* est chronique, il prétend qu'en plus du Feu et des Glaires (pathologies de type Plénitude), il y aussi un vide de Sang ou de Yin du Cœur qui, à son tour, engendre une Chaleur Vide. Dans les cas graves, il conseille la méthode qui consiste à faire vomir.

En cas de Feu dans le Réchauffeur Supérieur, le Dr Liang prescrit Sheng Tie Luo Yin *Décoction de limaille de fer* ; en cas de Feu dans le Yang Ming, il emploie Dang Gui Cheng Qi Tang *Décoction d'angélique qui guide le Qi* (Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*, Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei*, Mang Xiao *Natrii Sulfas* et Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis*).

En cas de Feu dans le Réchauffeur Moyen, le Dr Liang prescrit Liang Ge San *Poudre pour rafraîchir le diaphragme*. En cas de vide de Yin du Cœur, il utilise Long Chi Qing Hun San *Poudre d'os de dragon qui libère l'Âme Éthérée*, composée de :

- **Long Chi** *Fossilia Dentis Mastodi*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*
- **Ren Shen** *Radix Ginseng*
- **Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*
- **Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*
- **Mai Men Dong** *Radix Ophiopogonis*
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis*

Le Dr Liang utilise cette décoction pour réguler l'Âme Éthérée lorsque celle-ci est atteinte par la tristesse. Lorsque l'Âme Corporelle est lésée par une joie excessive, le Dr Liang utilise Qing Shen Tang *Décoction qui dégage l'Esprit*, composée de :

- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis*
- **Fu Ling** *Poria*
- **Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae*
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis*
- **Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*
- **Zhu Li** *Succus Bambusae*

En cas de vide du Poumon, il ajoute Bei Sha Shen *Radix Glehniae* ; en cas de vide de l'Estomac, Ren Shen *Radix Ginseng* ; en cas de vide du Foie, Ling Yang Jiao *Cornu Saigae tataricae*.

Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua [L'Essentiel de l'expérience clinique de docteurs modernes renommés – Trouble Maniaco-Dépressif et épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, pp. 20–22.

Dian Kuang est une maladie due aux Glaires, au Feu et à la Stagnation ; la traiter en dissolvant les Glaires et en éliminant la Chaleur

[Wang Ji Ru, « The disease [Dian Kuang] is due to Phlegm, Fire and Stagnation; treat it by resolving Phlegm and clearing Heat »]

Le Dr Wang traite la Manie (*Kuang*) avec deux préparations principales qui dissolvent les Glaires et drainent le Feu. La première est Huo Tan Ding Kuang Tang *Décoction qui brise les Glaires et arrête la Manie*. Elle se compose de :

- **Long Chi** *Fossilia Dentis Mastodi* 30 g
- **Mu Li** *Concha Ostreae* 30 g
- **Shi Jue Ming** *Concha Haliotidis* 30 g
- **Zhen Zhu Mu** *Concha Margaritiferae usta* 30 g
- **Long Dan Cao** *Radix Gentianae* 10 g
- **Tian Zhu Huang** *Concretio Silicea Bambusae* 10 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
- **Yu Jin** *Radix Curcumae* 10 g
- **Xuan Fu Hua** *Flos Inulae* 10 g
- **Dai Zhe Shi** *Hematitum* 10 g
- **Meng Shi** *Lapis Chloriti seu Micae* 30 g
- **Chen Xiang** *Lignum Aquilariae resinatum* 3 g
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 10 g
- **Da Huang** *Radix et Rhizoma Rhei* 6 g

Le but essentiel de cette préparation est de faire descendre le Qi afin de calmer l'Esprit. L'autre préparation que le Dr Wang utilise pour traiter *Kuang* est Jia Wei Wen Dan Tang *Décoction renforcée pour réchauffer la Vésicule Biliaire* :

- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 10 g
- **Fu Shen** *Sclerotium Poriae pararadicis* 12 g
- **Yuan Zhi** *Radix Polygalae* 10 g
- **Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam* 12 g
- **Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
- **Yu Jin** *Radix Curcumae* 10 g
- **Tian Zhu Huang** *Concretio Silicea Bambusae* 10 g
- **Meng Shi** *Lapis Chloriti seu Micae* 30 g
- **Long Chi** *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g
- **Mu Li** *Concha Ostreae* 15 g
- **Long Dan Cao** *Radix Gentianae* 10 g
- **Zhu Sha** *Cinnabaris* 1,5 g (cette substance est prohibée).

Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua [L'Essentiel de l'expérience clinique de docteurs modernes renommés – Trouble Maniaco-Dépressif et épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, pp. 20–22.

Traiter Dian Kuang en faisant la différence entre Vide et Plénitude ; en cas de Plénitude, drainer le Foie et l'Estomac, en cas de Vide, tonifier le Cœur et la Rate

[Ban Xiu Wen, « To treat Dian Kuang distinguish Emptiness from Fullness; in Full conditions, drain Liver and Stomach, in Empty conditions, tonify Heart and Spleen »]

Ce texte donne des directives utiles pour faire la différence entre les pathologies de type Plénitude et les pathologies de type Vide dans les troubles Maniaco-Dépressifs. Le Dr Ban dit que lorsque la maladie commence par la phase dépressive et s'achemine vers la phase maniaque, elle est probablement de nature Plénitude, avec du Feu dans le Foie et l'Estomac. Lorsque la maladie commence par la phase maniaque et s'achemine vers la phase dépressive, elle est probablement de nature Vide avec un vide du Cœur et de la Rate.

Pour traiter la Manie due au Feu dans le Foie et l'Estomac, le Dr Ban utilise une variante de Tiao Wei Cheng Qi Tang *Décoction qui harmonise l'Estomac et régule le Qi* en y ajoutant les plantes suivantes :

- **Long Dan Cao** *Radix Gentianae*
- **Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae*
- **Zhe Bei Mu** *Bulbus Fritillariae thunbergii*
- **Tian Hua Fen** *Radix Trichosanthis*
- **Gua Lou** *Fructus Trichosanthis*
- **Huang Lian** *Rhizoma Coptidis*

Pour traiter la Dépression due au vide du Cœur et de la Rate, le Dr Ban prescrit Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate* en lui ajoutant les plantes suivantes :

- **Zhe Bei Mu** *Bulbus Fritillariae thunbergii*
- **Hai Fu Shi** *Pumice*
- **Tian Zhu Huang** *Concretio Silicea Bambusae*

Si le pouls est Fin et que la langue est dépourvue d'enduit, ce qui traduit un vide de Yin du Cœur, le Dr Ban prescrit une variante de Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé et de jujube* additionnée de Bai He Di Huang Tang *Décoction de lis et de rehmannia* en leur ajoutant les plantes suivantes :

- **He Shou Wu** *Radix Polygoni multiflori preparata*
- **He Huan Pi** *Cortex Albiziae*
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii chinensis*
- **Ye Jiao Teng** *Caulis Polygoni multiflori*
- **Mu Li** *Concha Ostreae*
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia*

Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua [L'Essentiel de l'expérience clinique de docteurs modernes renommés – Trouble Maniaco-Dépressif et épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, pp. 20–22.

Grandes lignes des tableaux pathologiques et du traitement du trouble Maniaco-Dépressif (Dian Kuang)

[Ma Rui Ting, « An outline of patterns and treatment of Manic-Depression (Dian Kuang) »]

Le Dr Ma Rui Ting a une vision intéressante sur le trouble Maniaco-Dépressif, et ce pour deux raisons. La première est que, pour lui, dans la Dépression, il peut y avoir un aspect correspondant à la Manie et inversement. Ensuite, le Dr Ma traite aussi le Poumon, ce que d'autres ne font pas prioritairement.

Pour la Manie, le Dr Ma fait circuler le Qi du Foie, restaure la descente du Qi du Poumon, soumet le Qi rebelle et dissout les Glaires. Le Dr Ma se sert de la préparation suivante :

- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae* 9 g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 12 g
- **Mu Dan Pi** *Cortex Moutan* 9 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 12 g
- **Gua Lou** *Fructus Trichosanthis* 12 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
- **Yu Jin** *Radix Curcumae* 9 g
- **Tian Men Dong** *Radix Asparagi* 9 g
- **Shu Qi** *Lacca* 3 g
- **Zhu Sha** *Cinnabaris* 3 g (cette substance est prohibée)

En cas de symptômes de Dépression, le Dr Ma ajoute Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* et Mu Li *Concha Ostreae*.

Pour traiter la Dépression le Dr Ma renforce la Rate, harmonise l'Estomac, dégage le Poumon et restaure la descente du Qi, soumet le Qi rebelle, calme l'Esprit et dissout les Glaires. Il prescrit une préparation empirique, à savoir :

- **Fu Ling** *Poria* 9 g
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6g
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae alba* 9 g
- **Mu Dan Pi** *Cortex Moutan* 9 g
- **He Shou Wu** *Radix Polygoni multiflori preparata* 9 g
- **Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
- **Xing Ren** *Semen Armeniacae* 9 g
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
- **Yu Jin** *Radix Curcumae* 9 g
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia* 12 g
- **Mu Li** *Concha Ostreae* 15 g
- **Sheng Jiang** *Rhizoma Zingiberis recens* 6 g
- **Cao Guo** *Fructus Tsaoko* 5 g
- **Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii* 12 g
- **Zhu Sha** *Cinnabaris* 1,5 g (cette substance est prohibée)

En cas de symptômes de Manie le Dr Ma ajoute Shu Qi *Lacca*.

ESSAIS CLINIQUES

Traitement par les plantes

Ajouter un traitement par les plantes à la carbamazépine en cas de trouble bipolaire : étude randomisée contrôlée avec placebo effectuée en double aveugle

[Adjunctive herbal medicine with carbamazepine for bipolar disorders: a double-blind, randomized, placebo-controlled study

Journal of Psychiatric Research 2007 April–June, Vol. 41, Issue 3–4, pp. 360–369. Zhang ZJ, Kang WH, Tan QR, Li Q, Gao CG, Zhang FG et al.]

Objectif

Les plantes chinoises ont des vertus thérapeutiques potentielles pour traiter les troubles de l'humeur. Cette étude randomisée contrôlée avec placebo effectuée en double aveugle a pour but d'évaluer l'efficacité et les effets secondaires d'un remède chinois appelé Décoction du vagabond libre et tranquille renforcée (DVLTR), utilisé en complément de la carbamazépine (CBZ) dans le traitement des troubles bipolaires.

Méthodologie

On a réparti au hasard 124 patients souffrant de troubles bipolaires qui étaient déprimés et 111 patients souffrant de troubles bipolaires qui étaient maniaques dans un groupe traité par CBZ uniquement, un groupe traité par CBZ plus DVLTR, ou un groupe recevant un équivalent placebo, le tout pendant 12 semaines. On a administré 300 mg de CBZ par jour au début du traitement et une dose fixe de DVLTR de 36 g par jour. L'évaluation a comporté des mesures de l'échelle d'Hamilton pour la Dépression, l'échelle de Montgomery et Asberg pour la Dépression, l'échelle de Young pour la Manie, l'échelle de Bech-Rafaelsen pour la Manie, et l'indice d'impression clinique globale de gravité de la maladie (CGI).

Résultats

Par rapport au groupe placebo, la monothérapie par CBZ a produit une amélioration significativement plus forte sur les indices de manie deux semaines avant la fin du traitement et sur le CGI pour la dépression à la fin du traitement. Elle a aussi montré des taux significativement plus favorables que le placebo pour ce qui est de la dépression bipolaire (63,8% vs. 34,8%, $P = 0{,}044$) et la manie (87,8% vs. 57,1%, $P = 0{,}012$). Par rapport au groupe ayant reçu la monothérapie par CBZ, le groupe ayant eu la double médication CBZ et DVLTR a obtenu des résultats significativement meilleurs pour les trois indices de dépression aux semaines 4 et 8, et une réponse significativement plus forte chez les sujets déprimés (84,8% vs. 63,8%, $P = 0{,}032$) sans toutefois apporter une amélioration significative sur les indices de la manie et le taux de réponse chez les sujets maniaques. Le traitement associant la CBZ et la DVLTR a engendré moins de sensations vertigineuses et de fatigue que la monothérapie par CBZ.

Conclusion

Ces résultats laissent à penser qu'ajouter la DVLTR a amené des bénéfices supplémentaires aux patients souffrant de troubles bipolaires, surtout à ceux qui étaient dans une phase dépressive.

Effets bénéfiques de la Décoction du vagabond libre et tranquille renforcée (DVLTR) sur les troubles de l'humeur : études contrôlées avec placebo effectuée en double aveugle

[The beneficial effects of the herbal medicine Free and Easy Wanderer Plus (FEWP) for mood disorders: double-blind, placebo-controlled studies

Journal of Psychiatric Research 2007 November, Vol. 41, Issue 10, pp. 828–836. Zhang ZJ, Kang WH, Li Q, Tan QR.]

Objectif

Déterminer les effets de la préparation de plantes médicinales Décoction du vagabond libre et tranquille renforcée (DVLTR) associée à un traitement par carbamazépine (CBZ) dans le cadre des troubles bipolaires.

Contexte

Une étude conduite par Zhang ZJ, Kang WH, Tan QR, Li Q, Gao CG, Zhang FG et al., et publiée dans le *Journal of Psychiatric Research* en 2005 a prouvé les effets bénéfiques de la préparation de plantes médicinales Décoction du vagabond libre et tranquille renforcée (DVLTR) associée à un traitement par carbamazépine (CBZ) dans le cadre d'un traitement de 12 semaines sur des patients souffrant de troubles bipolaires. On trouvera ci-dessous les résultats du suivi de cette étude entreprise en 2005.

Méthodologie

Le traitement et les évaluations cliniques de patients souffrant de troubles bipolaires ($n = 188$) qui avaient reçu de façon aléatoire, pendant 12 semaines, soit un traitement par CBZ accompagné d'un placebo ($n = 92$), soit un traitement par CBZ accompagné de DVLTR ($n = 96$) ont ensuite été suivis pendant 26 semaines dans les conditions d'une étude en double aveugle. Les patients qui avaient reçus la DVLTR en plus de la CBZ ont eu des effets dus à l'arrêt du traitement moins importants (31%) que ceux qui avait eu un placebo (51%). Parmi les patients du groupe DVLTR et CBZ, l'arrêt du traitement dû à des effets secondaires

insupportables s'est révélé bien plus faible que dans le groupe placebo (28%, $p=0{,}019$). Il n'y a eu aucune différence due à un arrêt du traitement par manque d'efficacité ou par intolérance entre les deux groupes.

Résultats

Les patients qui ont reçu à la fois la DVLTR et la CBZ ont eu significativement moins d'effets secondaires et des taux sériques plus faibles que ceux du groupe placebo. Une étude distincte a été initiée pour évaluer plus avant l'efficacité de la DVLTR en tant que monothérapie chez des patients déprimés.

Méthodologie

Un total de 87 personnes déprimées souffrant d'un trouble unipolaire et 62 personnes déprimées souffrant d'un trouble bipolaire ont reçu de façon aléatoire un traitement de 36 g par jour de DVLTR ($n=86$) ou un placebo ($n=63$), et ce pendant 12 semaines, dans des conditions d'étude en double aveugle. Les indices mesurés étaient l'échelle d'Hamilton pour la Dépression (HAMD), l'échelle de Montgomery et Asberg pour la Dépression (MADRS), et l'indice d'impression clinique globale de gravité de la maladie (CGI).

Résultats

À la fois les personnes souffrant d'un trouble unipolaire et celles souffrant d'un trouble bipolaire qui avaient pris la DVLTR ont connu, à la fin du traitement, une amélioration significativement plus forte des trois indices étudiés et une réponse clinique significativement plus importante (74%) que celles traitées par placebo (42%, $p=0{,}001$).

Conclusion

Ces résultats suggèrent que l'ajout de la DVLTR améliore la tolérance à la CBZ au long terme, effet qui peut être lié à la suppression de la concentration de la CBZ en raison de l'interaction exercée par les plantes. La monothérapie par DVLTR peut être un traitement alternatif efficace pour traiter la dépression.

NOTES

1. Regier DA, Narrow WE, Rae DS et al 1993 The de facto mental and addictive disorders service system. Epidemiologic Catchment Area prospective 1-year prevalence rates of disorders and services. Archives of General Psychiatry 50(2) : 85–94.
2. Redfield Jamison K 1993 Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament. Free Press, New York, pp. 262–263.
3. Ibid., p. 263.
4. American Psychiatric Association 1994 Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th edn (DSM-IV). American Psychiatric Press, Washington, DC.
5. Site internet du National Institute of Mental Health : www.nimh.nih.gov. [Consulté en 2008].
6. Redfield Jamison K 1995 An Unquiet Mind. Picador, London, p. 36
7. Ibid., p. 37.
8. Vainionpaa LK, Rattya J, Knip M et al. 1999 Valproate-induced hyperandrogenism during pubertal maturation in girls with epilepsy. Annals of Neurology 45(4): 444–450.
9. Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament, p. 34.
10. Ibid., p. 34.
11. Ibid., p. 34.
12. Ibid., p. 35.
13. Ibid., p. 35.
14. Ibid., p. 35.
15. Shen Quan Yu, Wu Yu Hua, Shen Li Ling 1989 Dian Kuang Xian Zheng Zhi 癫狂病证治 [Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, p. 1.
16. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 539. Première publication aux environs de 100 AEC.
17. Ibid., pp. 257–258.
18. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 57. Première publication aux alentours de 100 AEC.
19. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi 难经教释 [Explication revue et corrigée du Classique des difficultés]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 132. Première publication vers l'an 100.
20. Ibid., p. 52.
21. He Ren 2005 Jin Gui Yao Lue 金匮要略 [Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 42. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers l'an 220.
22. Cité dans Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie, p. 3.
23. Ibid., p. 3.
24. Ibid., p. 3.
25. Cité dans Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine chinoise interne]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 125.
26. Cité dans Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie, p. 4.
27. Ibid., p. 4.
28. Zhang Jing Yue 1986 Jing Yue Quan Shu 京岳全书 [Le livre complet de Jing Yue]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai, p. 574. Première publication en 1634.
29. Cité dans Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie, p. 4.
30. Ibid., p. 5.
31. Huang Tai Tang 2001 Nei Ke Yi Nan Bing Zhong Yi Zhi Liao Xue 内科医疑难病中医治疗学 [Traitement des maladies difficiles en médecine chinoise interne]. Chinese Herbal Medicine Science Publishing House, Beijing, pp. 761–774.
32. Zhang Gang 1986 [Différencier la terminologie et la réalité de Dian Kuang dans le Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune]. Journal of Chinese Medicine (Zhong Yi Za Zhi 中医杂志) 27(5): 56.
33. L'Axe spirituel, p. 57.
34. Chen Chao 1984 [Observations cliniques de l'utilisation d'une variante de Wen Dan Tang pour traiter 30 cas de Dian Kuang]. Journal of Chinese Medicine 25(11): 31.
35. Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine chinoise interne]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 354.
36. Tian Dai Hua 2005 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune –Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 6. Première publication vers 100 AEC.
37. Ibid., p. 49.

38. Qin Yue Ren 2004 Nan Jing Jiao Shi 难经教释 [Classique des difficultés]. Scientific and Technical Documents Publishing House, Beijing, p. 13. Première publication vers l'an 100.
39. Zhang Bo Yu 1986 Médecine chinoise interne, p. 125.
40. An Unquiet Mind, pp. 92–93 and p. 120.
41. Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament.
42. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 105.
43. Cité dans Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie, p. 6.
44. Ibid., p. 6.
45. Zhang Fa Rong 1989 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine chinoise interne]. Sichuan Science Publishing House, Chengdu, p. 103.
46. Site internet du National Institute of Mental Health website: www.nimh.nih.gov. [Consulté en 2008].
47. Tian Dai Hua 2005 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 94.
48. The NIMH Genetics Workgroup 1998 Genetics and mental disorders. National Institute of Mental Health, Rockville, MD. NIH Publication No. 98: 4268.
49. Cité dans Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie, p. 6.
50. Liu Xiu Zhen 1994 [The experience of Dr Zhang Li Sheng in the treatment of Dian Kuang and epilepsy]. Journal of Chinese Medicine 35(2): 77.
51. Zhang Fa Rong 1989 Médecine chinoise interne, pp. 103–105.
52. Yang Tai De et al. 2001 [Fu Shan's views on Dian Kuang]. Journal of Chinese Medicine 42(9): 571.
53. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [Explication des points d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 88. *Explication des points d'acupuncture* est une œuvre de Yue Han Zhen qui a été publiée pour la première fois en 1654.
54. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing 1982.
55. Chen You Bang 1990 Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue 中国针灸治疗学 [Soigner avec l'acupuncture chinoise]. China Science Publishing House, Shanghai, p. 501.
56. Yang Jia San 1989 Zhen Jiu Xue 针灸学 [Étude de l'acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 632.
57. Wang Li Cao 1997 Zhong Guo Zhen Jiu Chu Fang Da Cheng 中国针灸处方大成 [Recueil de prescriptions d'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan, p. 446.
58. Cité dans Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie, p. 6.
59. Liang Jian Bo 1992 « To treat Dian, settle the Heart, eliminate Stagnation, calm the Mind and resolve Phlegm; to treat Kuang, clear the Stomach, drain Fire and resolve Phlegm ». Dans : Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua 当代名医临证精华 [L'Essentiel de l'expérience clinique de docteurs modernes renommés – Trouble Maniaco-Dépressif et épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, pp. 14–18.

夜惊

CHAPITRE 20

LES TERREURS NOCTURNES

ÉTIOLOGIE ***554***
La tension émotionnelle *554*
Le surmenage *554*
Les mauvaises habitudes alimentaires *554*
La perte de sang lors d'un accouchement *554*

PATHOLOGIE ***554***

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***555***
Feu du Foie et du Cœur *555*
Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit et l'Âme Éthérée *556*
Vide de Sang du Foie et du Cœur *556*
Vide de Yin du Foie et du Cœur *557*
Le choc déloge l'Esprit *558*

- Feu du Foie et du Cœur
- Les Glaires-Feu agressent l'Âme Éthérée et l'Esprit
- Vide de Sang du Foie et du Cœur
- Vide de Yin du Foie et du Cœur
- Le choc déloge l'Esprit

LES TERREURS NOCTURNES

Les « terreurs nocturnes » décrivent une pathologie dans laquelle une personne hurle soudainement pendant son sommeil, a parfois les yeux grand ouverts sans être éveillée, et peut se mettre brusquement assise dans le lit en proie à la peur ou la terreur. Elle peut être en sueur, confuse, avec un rythme cardiaque élevé et des palpitations. Cet état peut durer de 5 à 20 minutes. Lorsque la personne se réveille, elle ne se souvent pas d'avoir fait un cauchemar.

Les terreurs nocturnes ne sont pas des cauchemars. Bien évidemment, des cauchemars peuvent survenir pendant la phase de sommeil paradoxal. La plupart des gens entrent dans la phase de sommeil paradoxal 90 minutes après l'endormissement. Les cauchemars effrayent le dormeur, qui se réveille avec le souvenir vif d'avoir fait un mauvais rêve. Les terreurs nocturnes, par contre, surviennent pendant la phase de sommeil lent, généralement dans l'heure qui suit le coucher de la personne. Cette phase est aussi connue sous le nom de phase 4. Les terreurs nocturnes sont parfois associées au somnambulisme.

Toutefois, même s'il est important de bien faire la distinction ci-dessus entre les cauchemars et les Terreurs Nocturnes, cela ne vaut *pas* dire que les patients qui souffrent de Terreurs Nocturnes (au cours de la phase de sommeil lent) n'ont pas aussi de temps à autre des cauchemars (au cours de la phase de sommeil paradoxal).

Les Terreurs Nocturnes correspondent à la maladie chinoise appelée « Cri de Frayeur » (*Jing Ti* 惊啼). Dans *Discussion sur l'origine des symptômes des maladies* (*Zhu Bing Yuan Lou Lun*), on lit :

Le Cri de Frayeur survient chez les enfants pendant le sommeil lorsqu'ils se réveillent brusquement en criant et en ayant peur. Il est dû au Vent-Chaleur qui envahit le Cœur ; celui-ci provoque une Chaleur du Cœur, une instabilité et une agitation de l'Esprit, et donc un Cri de Frayeur[1].

Zhang Jing Yue voit dans le Cri de Frayeur une pathologie de l'Âme Éthérée (*Hun*) qui s'agite la nuit ; comme l'Âme Éthérée suit l'Esprit (*Shen*), l'Esprit perd aussi conscience et l'Âme Éthérée est emportée[2].

La présentation des Terreurs Nocturnes comportera les rubriques suivantes :

- Étiologie
- Pathologie
- Identification et traitement des tableaux pathologiques

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

ÉTIOLOGIE

La tension émotionnelle

La colère, le ressentiment, la frustration, le sentiment de culpabilité et l'inquiétude affectent tous le Foie et provoquent une stagnation du Qi du Foie qui engendre souvent un Feu du Foie. L'Âme Éthérée loge au Foie et le Feu va perturber l'Âme Éthérée qui, la nuit, va s'agiter et provoquer des Terreurs Nocturnes.

La tristesse et le chagrin peuvent entraîner un vide de Qi et de Sang du Cœur et du Foie ; l'Esprit et l'Âme Éthérée sont alors dépourvus de logis. L'Esprit et l'Âme Éthérée ne sont alors pas ancrés respectivement dans le Cœur et le Foie, et la nuit, ils vont s'agiter et provoquer des Terreurs Nocturnes.

Le choc chasse l'Esprit de sa place, au Cœur. Comme l'Esprit n'est plus ancré dans le Cœur, la nuit, il s'agite et provoque des Terreurs Nocturnes.

Chez les enfants, la tension émotionnelle susceptible de provoquer des Terreurs Nocturnes est le plus souvent la peur et le sentiment d'insécurité provenant de situations familiales.

Le surmenage

Le surmenage (au sens de travailler de longues heures sans repos suffisant, et ce pendant de nombreuses années) affaiblit le Yin du Foie et du Rein. La nuit, le Foie, déficient, n'arrive plus à ancrer l'Âme Éthérée, le Yang flotte et cela produit des Terreurs Nocturnes. C'est une cause de Terreurs Nocturnes qui concerne plutôt les personnes d'un certain âge et les personnes âgées.

Les mauvaises habitudes alimentaires

Une alimentation trop riche en féculents, en graisses, en sucres, en produits laitiers ou en fritures conduit souvent à la formation de Glaires. Les Glaires s'associent souvent à la Chaleur et affectent le Cœur, le Poumon et le Foie. Les Glaires obstruent les orifices de l'Esprit et la Chaleur agite l'Esprit et l'Âme Éthérée. Il peut s'ensuivre des Terreurs Nocturnes.

La perte de sang lors d'un accouchement

Une forte perte de sang lors d'un accouchement peut affaiblir le Sang du Foie ; comme le Foie est la mère du Cœur, cela entraîne aussi un vide de Sang du Cœur. Le Sang du Cœur et le Sang du Foie étant la résidence respectivement de l'Esprit et de l'Âme Éthérée, la nuit, l'Esprit et l'Âme Éthérée vont s'agiter, ce qui va pouvoir provoquer des Terreurs Nocturnes.

RÉSUMÉ

Étiologie
- Tension émotionnelle
- Surmenage
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Perte de sang lors d'un accouchement

PATHOLOGIE

La pathologie des Terreurs Nocturnes se caractérise par un état de Plénitude ou un état de Vide. Dans les Terreurs Nocturnes, l'Esprit et l'Âme Éthérée s'agitent au cours de la nuit et ce pour deux raisons possibles : soit il y a un facteur pathogène qui les agite (pathologie de type Plénitude), soit il y a un vide qui les prive de leur résidence la nuit (pathologie de type Vide) (voir la figure 18.1).

La pathologie de type Plénitude la plus courante est la présence de Feu ou de Glaires-Chaleur ; la pathologie de type Vide la plus courante est le vide de Sang ou de Yin.

Le Feu du Foie et du Cœur agite l'Esprit et l'Âme Éthérée au cours de la nuit et provoque des Terreurs Nocturnes. Les personnes d'un certain âge ou les personnes âgées présentent souvent des Glaires qui s'associent volontiers à la Chaleur. Les Glaires obstruent les orifices de l'Esprit et la Chaleur agite l'Esprit et l'Âme Éthérée. Lorsque les Terreurs Nocturnes sont dues à des Glaires-Chaleur, elles sont plus fortes que celles provoquées uniquement par la Chaleur ou le Feu car l'obstruction de l'Esprit par les Glaires déforme plus les perceptions.

Lorsque le Sang ou le Yin du Cœur et du Foie souffre de vide, l'Esprit et l'Âme Éthérée sont privés de logis pendant la nuit ; ils ne sont plus enracinés dans leur organe respectif et des Terreurs Nocturnes s'ensuivent.

Quelle que soit la pathologie, dans les Terreurs Nocturnes ce sont l'Esprit et l'Âme Éthérée qui sont essentiellement impliqués.

RÉSUMÉ

Pathologie

- La pathologie des Terreurs Nocturnes se caractérise par un état de Plénitude ou un état de Vide.
- La pathologie de type Plénitude la plus courante est la présence de Feu ou de Glaires-Chaleur.
- La pathologie de type Vide la plus courante est le vide de Sang ou de Yin.
- Les personnes d'un certain âge ou les personnes âgées présentent souvent des Glaires qui s'associent volontiers à la Chaleur.
- Quelle que soit la pathologie, dans les Terreurs Nocturnes ce sont l'Esprit et l'Âme Éthérée qui sont essentiellement impliqués.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

Feu du Foie et du Cœur

Manifestations cliniques

Terreurs Nocturnes, pleurs au milieu de la nuit, cris, rougeur des yeux et de la face, soif, goût amer dans la bouche, céphalée (Fig. 20.1).

Langue : Rouge, plus rouge sur les bords et à la pointe, enduit épais et sec.

Pouls : en Corde, Vaste, Rapide.

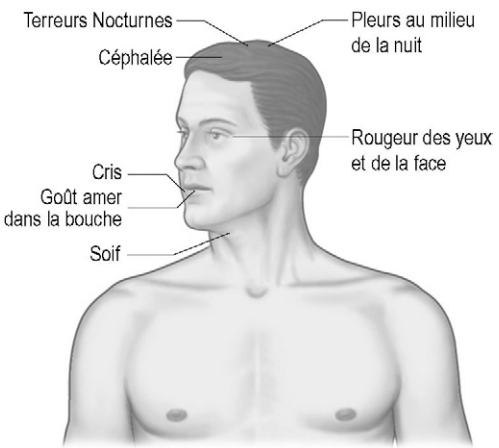


Figure 20.1 Feu du Foie et du Cœur.

Principe de traitement

Drainer le Feu du Cœur et du Foie, calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-2 Xingjian, C-8 Shaofu, MC-8 Laogong, GI-11 Quchi, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei, V-47 Hunmen.

On pique ces points en dispersion, sauf les points de la tête, qu'il faut piquer en harmonisation.

Explication

- F-2 draine le Foie.
- C-8 et MC-8 drainent le Feu du Foie.
- GI-11 élimine la Chaleur.
- DM-24, VB-13 et RM-15 calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée.
- V-47 régule le mouvement de l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Explication

Cette variante de Long Dan Xie Gan Tang draine le Feu du Foie et du Cœur, stabilise l'Âme Éthérée et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Feu du Foie et du Cœur

Points
F-2 Xingjian, C-8 Shaofu, MC-8 Laogong, GI-11 Quchi, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei, V-47 Hunmen. On pique ces points en dispersion, sauf les points de la tête, qu'il faut piquer en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

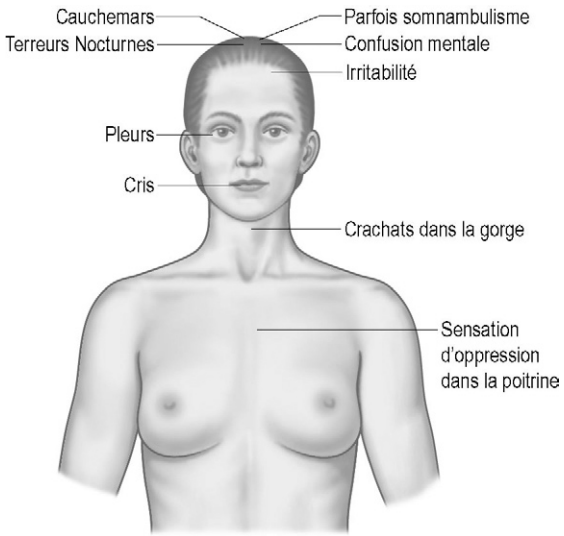


Figure 20.2 Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit et l'Âme Éthérée.

Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit et l'Âme Éthérée

Manifestations cliniques

Terreurs Nocturnes, pleurs, cris, cauchemars, parfois somnambulisme, sensation d'oppression dans la poitrine, crachats dans la gorge, confusion mentale, irritabilité (Fig. 20.2).

Langue : Rouge, plus rouge sur les bords et à la pointe, Gonflée, enduit jaune et collant.

Pouls : Glissant, Rapide.

Principe de traitement

Éliminer la Chaleur, dissoudre les Glaires, ouvrir les orifices de l'Esprit, calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

GI-11 Quchi, F-2 Xiangjian, C-8 Shaofu, MC-8 Laogong, E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, VB-17 Zhengying, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei, V-47 Hunmen.

On pique ces points en dispersion, sauf les points de la tête, qu'il faut piquer en harmonisation.

Explication

- GI-11 élimine la Chaleur.
- F-2, C-8 et MC-8 drainent le Feu du Foie et du Cœur.
- E-40, RM-9 et Rte-6 dissolvent les Glaires.
- VB-17 dissout le Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve « pensées obsessionnelles, excès de réflexion et comportement maniaque ».
- DM-24, VB-13 et RM-15 calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée.
- V-47 régule le mouvement de l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*

Explication

Cette préparation dissout les Glaires, élimine la Chaleur, ouvre les orifices de l'Esprit, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

RÉSUMÉ

Les Glaires-Chaleur agressent l'Esprit et l'Âme Éthérée

Points
GI-11 Quchi, F-2 Xiangjian, C-8 Shaofu, MC-8 Laogong, E-40 Fenglong, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, VB-17 Zhengying, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei, V-47 Hunmen. On pique ces points en dispersion, sauf les points de la tête, qu'il faut piquer en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **WEN DAN TANG**
Variante de la *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*

Vide de Sang du Foie et du Cœur

Manifestations cliniques

Terreurs Nocturnes, pas de cris, réveil avec des cris plaintifs, difficultés d'endormissement, palpitations, mauvaise mémoire, sensations vertigineuses, vision trouble (Fig. 20.3).

Langue : Pâle, légèrement sèche, parfois Mince.

Pouls : Rugueux ou Fin.

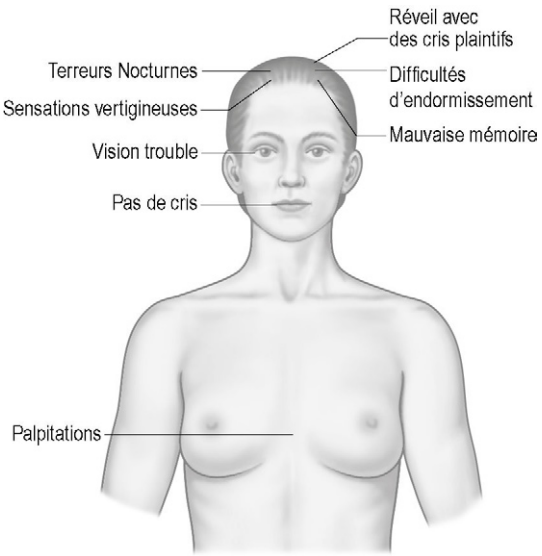


Figure 20.3 Vide de Sang du Foie et du Cœur.

Principe de traitement

Nourrir le Sang du Foie et du Cœur, calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, V-47 Hunmen.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- F-8, Rte-6, E-36 et RM-4 nourrissent le Sang du Foie.
- C-7 et RM-15 nourrissent le Sang du Cœur et calment l'Esprit.
- DM-24 et RM-15 calment l'Esprit.
- V-47 régule le mouvement de l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Explication

Cette préparation nourrit le Sang du Foie et du Cœur, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

RÉSUMÉ

Vide de Sang du Foie et du Cœur

Points

F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, V-47 Hunmen. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Vide de Yin du Foie et du Cœur

Manifestations cliniques

Terreurs Nocturnes, pas de cris, réveil avec des cris plaintifs, difficultés d'endormissement, palpitations, mauvaise mémoire, sensations vertigineuses, vision trouble, sécheresse de la bouche et de la gorge, sécheresse des yeux (Fig. 20.4).

Langue : de couleur normale, légèrement sèche, parfois Mince, pas d'enduit. En cas de Chaleur Vide, le corps de la langue est Rouge.

Pouls : Fin ou Flottant et Vide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Foie et du Cœur, calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

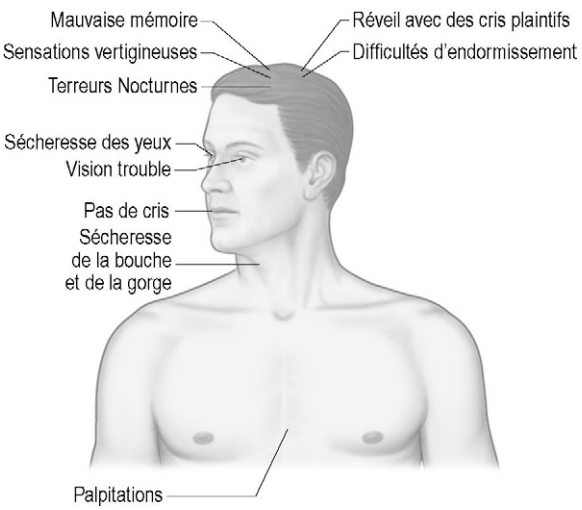


Figure 20.4 Vide de Yin du Foie et du Cœur.

Acupuncture

Points

F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, V-47 Hunmen ; en cas de Chaleur Vide, ajouter MC-7 Daling et F-2 Xingjian.

On pique tous ces points en tonification, sauf MC-7 et F-2, qu'il faut piquer en harmonisation.

Explication

- F-8, Rte-6, E-36 et RM-4 nourrissent le Sang du Foie et le Yin du Foie.
- C-7 et RM-15 nourrissent le Sang du Cœur et le Yin du Cœur, et calment l'Esprit.
- DM-24 et RM-15 calment l'Esprit.
- V-47 régule le mouvement de l'Âme Éthérée.
- MC-7 et F-2 éliminent la Chaleur Vide du Cœur et du Foie.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **SUAN ZAO REN TANG**
Variante de la *Décoction de jujube acide*

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Foie et stabilise l'Âme Éthérée.

Préparation

Variante de **YIN MEI TANG**
Variante de la *Décoction qui attire le sommeil*

Explication

Cette préparation est spécifique pour nourrir le Yin du Foie et pour favoriser le sommeil en ancrant l'Âme Éthérée dans le Foie. Comparée à la précédente, on la prescrit lorsque la personne a des rêves désagréables.

Modifications

Ces modifications conviennent aux deux préparations précédentes.

- En présence de Chaleur Vide (auquel cas la langue est Rouge et sans enduit), ajouter Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* et Mu Dan Pi *Cortex Moutan*.
- En cas de montée du Yang du Foie, ajouter Tian Ma *Rhizoma Gastrodiae* et Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae*.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Foie et du Cœur

Points
F-8 Ququan, Rte-6 Sanyinjiao, E-36 Zusanli, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, V-47 Hunmen ; en cas de Chaleur Vide, ajouter MC-7 Daling et F-2 Xingjian. On pique tous ces points en tonification, sauf MC-7 et F-2, qu'il faut piquer en harmonisation.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **SUAN ZAO REN TANG**
Variante de la *Décoction de jujube acide*

Préparation
Variante de **YIN MEI TANG**
Variante de la *Décoction qui attire le sommeil*

Le choc déloge l'Esprit

Manifestations cliniques

Terreurs Nocturnes d'apparition soudaine, pleurs au cours de la nuit, cris, sentiment de panique, parfois somnambulisme, face pâle, palpitations (Fig. 20.5).

Langue : Pâle ou sans changement.

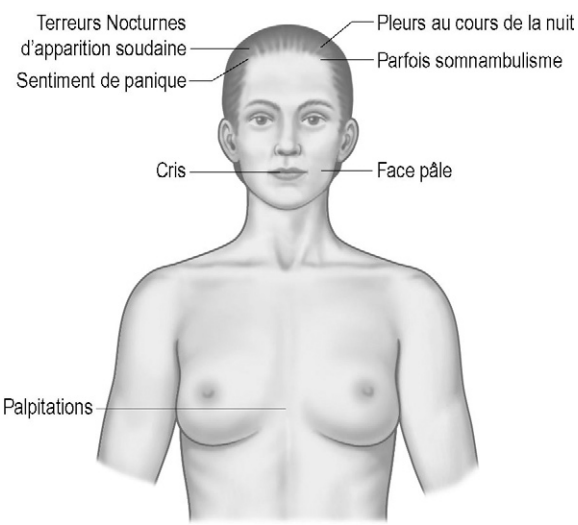


Figure 20.5 Le choc déloge l'Esprit.

Pouls : Remuant, Rapide ; Vaste au niveau du pouls du Cœur.

Principe de traitement

Calmer l'Esprit, nourrir le Cœur.

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, RM-4 Guanyuan.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- C-7 et RM-15 nourrissent le Cœur et calment l'Esprit.
- DM-24 calme l'Esprit.
- RM-4 calme l'Esprit en enracinant le Qi dans le *Dan Tian* Inférieur.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GAN MAI DA ZAO TANG**
Variante de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

Explication

Cette préparation calme l'Esprit, nourrit le Cœur et tonifie la Rate. Cette variante ancre vigoureusement l'Esprit et l'Âme Éthérée.

RÉSUMÉ

Le choc déloge l'Esprit

Points
C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, RM-4 Guanyuan. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **GAN MAI DA ZAO TANG**
Variante de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

NOTES

1. Cité dans Zeng Shi Zu 1992 Zhi Liao Dian Xian, Yi Bing Xiao Fang An Mo Shi Liao 治疗癫病癔病效方按摩食疗 [Diététique, massage et traitement par les plantes de l'épilepsie et de l'hystérie]. Shanxi Science and Technology Publishing House, Xian, p. 98.
2. Ibid., p. 98.

CHAPITRE 21

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION (TDA) ET TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ (TDAH)

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION EN MÉDECINE OCCIDENTALE ***562***

SYMPTÔMES ***562***
Hyperactivité et impulsivité *563*
Manque d'attention *563*

LES CAUSES POSSIBLES DU TDA ET DU TDAH ***563***
Causes environnementales *563*
Lésion cérébrale *563*
Additifs alimentaires et sucre *563*
Facteurs génétiques *564*

TRAITEMENT DU TDA ET DU TDAH ***564***

LES TROUBLES DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ CHEZ LES ADULTES ***565***
Diagnostic *566*
Traitement *566*

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION EN MÉDECINE CHINOISE ***566***

PATHOLOGIE ***567***
L'Esprit *(Shen)* *567*
L'Âme Éthérée *(Hun)* *567*
L'Intellect *(Yi)* *567*
La pathologie d'organes *567*
Les Glaires *568*

ÉTIOLOGIE ***569***
L'hérédité *569*
L'alimentation *569*
La tension émotionnelle *569*
La grossesse et l'accouchement *570*

TRAITEMENT PAR ACUPUNCTURE ***570***
Cœur *570*
Rate *570*
Foie *571*
Vaisseau Gouverneur *571*
Autres points *572*
L'expérience des enseignants de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing *573*

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES ***574***
Vide de Sang du Cœur et de la Rate *574*
Vide de Yin du Cœur et du Rein *575*
Vide de Yin du Rein et du Foie avec montée du Yang du Foie *575*
Vide de Qi du Cœur et de la Rate *576*
Feu du Foie et du Cœur *576*
Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires *577*

ESSAIS CLINIQUES DE LA MÉDECINE OCCIDENTALE ***578***

ESSAIS CLINIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE ***580***

- Vide de Sang du Cœur et de la Rate
- Vide de Yin du Cœur et du Rein
- Vide de Yin du Foie et du Rein avec montée du Yang du Foie
- Vide de Qi du Cœur et de la Rate
- Feu du Foie et du Cœur
- Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION (TDA) ET TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ (TDAH)

Le trouble du déficit de l'attention se caractérise par un manque d'attention, des difficultés de concentration et de l'impulsivité. Lorsqu'il est associé à une hyperactivité, on l'appelle trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). On le diagnostique plus fréquemment chez les enfants. Selon le National Institute of Mental Health, entre 3 et 5% des enfants américains souffrent d'un TDAH[1].

Bien que le TDA et le TDAH soient des troubles du comportement essentiellement diagnostiqués pendant l'enfance, les symptômes peuvent perdurer à l'âge adulte. Chez les enfants, le TDAH entraîne de mauvais résultats scolaires, un travail irrégulier, une immaturité émotionnelle et des difficultés sociales.

Des cartes du cerveau utilisant des mesures quantitatives de l'électroencéphalogramme pour évaluer l'activité des ondes cérébrales dans les différents lobes du cerveau ont permis de rendre compte du TDA et du TDAH. Dans le lobe frontal, lieu de la pensée analytique focalisée, il semble que les patients souffrant de TDA/TDAH aient une production anormalement forte d'ondes alpha et/ou théta (généralement associées aux états de rêverie avec yeux fermés) et plus faible d'ondes béta (généralement associées à la pensée analytique focalisée).

Lors d'un test avec « yeux ouverts » impliquant du calcul mental ou de la lecture, la plupart des gens produisent moins d'ondes alpha (ou théta) et plus d'ondes béta. Ce mode de fonctionnement du cerveau semble être indispensable pour un maximum d'attention focalisée et la résolution de problèmes. Soumis au même test, les personnes qui souffrent d'un TDAH semblent incapables d'opérer le changement nécessaire de type de focalisation au niveau du fonctionnement du cerveau.

La présentation du TDA et du TDAH abordera les rubriques suivantes :

- Trouble du déficit de l'attention en médecine occidentale
  - — Symptômes
  - — Causes possibles du TDA et du TDAH
  - — Trouble du déficit de l'attention chez les adultes
- Trouble du déficit de l'attention en médecine chinoise
  - — Pathologie
  - — Étiologie
  - — Traitement par acupuncture
  - — Identification et traitement des tableaux pathologiques
- Essais cliniques de la médecine occidentale
- Essais cliniques de la médecine chinoise

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION EN MÉDECINE OCCIDENTALE

SYMPTÔMES

Les principales caractéristiques du TDAH sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité. Chez les enfants, ces symptômes prennent des mois avant de se manifester, souvent par des signes d'impulsivité et d'hyperactivité qui précèdent le déficit de l'attention, celui-ci pouvant n'apparaître qu'un an (ou plus) plus tard.

Lorsque, chez un enfant, l'hyperactivité, la distractibilité, la mauvaise concentration ou l'impulsivité commencent à affecter ses résultats scolaires, ses relations avec les autres enfants ou son comportement au sein de la famille, on peut alors soupçonner un TDAH.

Selon la version la plus récente du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, il y a trois types de comportement qui peuvent signaler un TDAH. Ce sont le manque d'attention, l'hyperactivité et l'impulsivité[2]. Autrement dit, il y a trois sous-groupes dans le TDAH (Tableau 21.1) :

- type principalement hyperactif-impulsif (le manque d'attention n'étant pas caractéristique),
- type principalement marqué par l'inattention (le comportement hyperactif-impulsif n'étant pas caractéristique),

Tableau 21.1 Types de TDAH

SYMPTÔMES	TYPE HYPERACTIVITÉ	TYPE INATTENTION
Hyperactivité prédominante	+	−
Inattention prédominante	−	+
Type mixte	+	+

- type mixte (avec à la fois un manque d'attention et des symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité).

Hyperactivité et impulsivité

Les enfants hyperactifs semblent toujours être « en mouvement » et en constante ébullition. Ils courent dans tous les sens, touchant à tout ou jouant avec tout ce qui leur tombe sous la main, et ils n'arrêtent pas de parler. Ils ne peuvent rester tranquillement assis à table, à l'école ou lorsqu'on leur raconte une histoire. Ils courent dans toute la pièce, touchent à tout et ne tiennent pas en place. Les adolescents ou les adultes hyperactifs peuvent ressentir une agitation interne. Ils ont souvent besoin d'être occupés et peuvent faire plusieurs choses en même temps.

Les enfants impulsifs laissent souvent fuser des commentaires inappropriés, expriment leurs émotions sans restriction et agissent souvent sans penser aux conséquences de leur conduite. Leur impulsivité peut les amener à être très impatients ou à ne pas vouloir attendre leur tour lorsqu'ils jouent. Ils peuvent se saisir des jouets des autres ou les frapper lorsqu'ils sont contrariés.

Manque d'attention

Les enfants souffrant d'un manque d'attention sont incapables de se concentrer sur une seule tâche et s'ennuient au bout de quelques minutes quand ils entreprennent quelque chose. Il leur est très difficile de se concentrer et d'avoir une attention délibérée et consciente pour organiser et accomplir une tâche ou pour apprendre quelque chose de nouveau.

Les enfants chez qui l'on a porté le diagnostic de TDAH avec prédominance du trouble de l'attention sont rarement impulsifs ou hyperactifs mais ils ont de grandes difficultés à fixer leur attention. Ils semblent rêvasser, sont facilement perdus, lents et léthargiques. Ils peuvent avoir des difficultés à intégrer les informations aussi rapidement et aussi facilement que les autres enfants.

RÉSUMÉ

TDA en médecine occidental – symptômes

- Hyperactivité
- Impulsivité
- Manque d'attention

LES CAUSES POSSIBLES DU TDA ET DU TDAH

Les causes les plus reconnues semblent être du domaine de la neurobiologie et de la génétique. Mais les facteurs environnementaux peuvent avoir une influence sur la gravité du trouble, surtout sur le degré d'atteinte et de souffrance que l'enfant peut ressentir.

Causes environnementales

Des études ont montré une possible corrélation entre la consommation de tabac et d'alcool pendant la grossesse et le risque de TDAH chez l'enfant.

Un autre facteur environnemental qui peut être associé à un risque accru de TDAH est le fort taux de plomb dans le corps d'enfants préscolaires. Comme le plomb n'est désormais plus autorisé dans les peintures et ne se trouve plus que dans des bâtiments anciens, l'exposition à ces taux toxiques n'est plus aussi importante qu'avant. Les enfants qui vivent dans des bâtiments contenant encore du plomb dans la plomberie ou les peintures peuvent être des enfants à risques.

Lésion cérébrale

Une des premières théories affirmait que les troubles de l'attention étaient dus à une lésion cérébrale. Certains enfants qui avaient eu un accident ayant entraîné une lésion cérébrale présentaient parfois des signes comportementaux semblables à ceux que l'on rencontre dans le TDAH, mais parmi les enfants qui souffrent d'un TDAH, il n'y en a qu'un très faible pourcentage qui présente une lésion cérébrale.

Additifs alimentaires et sucre

On a pensé que les troubles de l'attention pouvaient être dus à la consommation de sucre raffiné ou d'additifs alimentaires ou que les symptômes du TDAH pouvaient être exacerbés par celle-ci. En 1982, le National Institute of Health a organisé un congrès scientifique pour étudier cette hypothèse. Il a été prouvé qu'une surveillance alimentaire pouvait soulager environ 5% des enfants présentant un TDAH, essentiellement de jeunes enfants souffrant d'allergies[3].

Une étude plus récente sur les effets du sucre sur les enfants, qui consistait à donner du sucre et un édulcorant en alternance sans que ni les parents ni le

personnel médical ni les enfants ne sachent lequel ils prenaient, n'a pas permis de montrer que le sucre avait des effets significatifs sur le comportement ou l'apprentissage[4].

Des chercheurs de l'Université de Southampton ont mis en évidence un lien entre l'accroissement du taux d'hyperactivité chez de jeunes enfants et la consommation de mélanges de certains colorants alimentaires artificiels et du benzoate de sodium utilisé comme conservateur[5].

Facteurs génétiques

On retrouve des cas de troubles de l'attention dans la même famille, ce qui laisse supposer un facteur héréditaire. Des études ont montré que 25% de la parenté proche d'enfants souffrant de TDAH présentaient aussi des TDAH contre 5% dans la population globale[6]. De nombreuses études menées sur des jumeaux montrent qu'il y a une forte influence génétique dans l'apparition de ce trouble[7].

RÉSUMÉ

TDA en médecine occidentale – causes possibles du TDA et du TDAH

- Causes environnementales
- Lésion cérébrale
- Additifs alimentaires et sucre
- Facteurs génétiques

TRAITEMENT DU TDA ET DU TDAH

Le National Institute of Mental Health (NIMH) a initié de nombreuses études sur les traitements du TDAH et a conduit l'étude la plus vaste jamais réalisée sur l'évaluation des traitements de cette pathologie. Cette étude est connue sous le nom de Multimodal Treatment Study of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (MTA)[8].

Cette étude a impliqué 579 garçons et filles allant à l'école primaire (95 à 98 sur 6 sites différents) répartis au hasard dans un des quatre programmes thérapeutiques suivants : (1) médicaments seuls, (2) thérapie comportementale seule, (3) association des deux, (4) aide familiale classique.

Les résultats de cette étude montrent que le traitement mixte, à long terme, et le traitement médicamenteux ont donné de meilleurs résultats que la thérapie comportementale ou l'aide familiale classique. Un autre avantage du traitement mixte est qu'il a été possible de traiter efficacement ces enfants avec des doses de médicaments moins fortes que celles administrées dans le groupe traité uniquement par médicaments.

Pendant des années, on a utilisé des médicaments pour traiter les symptômes du TDAH. Les médicaments qui semblent les plus efficaces sont des stimulants. Le tableau 21.2 répertorie les stimulants (avec leur nom commercial et leur nom générique) utilisés aux USA. La colonne « Âge » signifie que ce médicament a été testé et reconnu sûr et efficace chez des enfants de cet âge.

Aux États-Unis, la Food and Drug Administration (FDA) a récemment approuvé un médicament destiné à traiter le TDAH qui n'est pas un stimulant. Ce médicament, l'atomoxétine (Strattera), agit sur les neurotransmetteurs de la noradrénaline (norépinéphrine) alors que les stimulants agissent essentiellement sur la dopamine. On pense que ces deux neurotransmetteurs jouent un rôle dans le TDAH. Aujourd'hui, la preuve en est que plus de 70% des enfants souffrant de TDAH voient leurs symptômes s'améliorer de façon significative lorsqu'ils prennent de l'atomoxétine. On considère que les stimulants, lorsqu'ils sont utilisés sous surveillance médicale, sont sûrs et sans risque. Les enfants qui en prennent ne se sentent pas « excités », même si certains se sentent « différents » ou « drôles ». À ce jour, il n'y a aucune preuve que les médicaments stimulants utilisés pour traiter les TDAH provoquent une dépendance ou une accoutumance. Une étude répertoriant tous les travaux sur ce type de médication a été engagée par des chercheurs du Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School. Ils ont montré que les adolescents atteints de TDAH qui ont pris ces médicaments pendant 10 ans ont un risque plus faible de prendre des substances provoquant une addiction que d'autres adolescents atteints de TDAH qui n'ont pas pris de médicaments[9].

Les effets secondaires des stimulants sont mineurs et généralement liés au dosage. Les plus courants sont une diminution de l'appétit, de l'insomnie, une augmentation de l'anxiété et/ou de l'irritabilité. Certains enfants se plaignent de légers maux d'estomac ou de céphalées.

La thérapie comportementale et le soutien psychologique aident aussi les enfants atteints de TDAH à mieux gérer les problèmes quotidiens et à se sentir mieux dans leur peau.

Tableau 21.2 Médicaments pour traiter le TDA et le TDAH

NOM COMMERCIAL	NOM GÉNÉRIQUE	ÂGE
Adderall	Amphétamine	3 ans et plus
Concerta LP	Méthylphenidate (action longue)	6 ans et plus
Cylert*	Pémoline	6 ans et plus
Dexedrine	Dextroamphétamine	3 ans et plus
Dextrostat	Dextroamphétamine	3 ans et plus
Focalin	Dexméthylphénidate	6 ans et plus
Metadate ER	Méthylphénidate (libération prolongée)	6 ans et plus
Metadate CD	Méthylphénidate (libération prolongée)	6 ans et plus
Ritaline	Méthylphénidate	6 ans et plus
Ritaline LP	Méthylphénidate (libération prolongée)	6 ans et plus
Ritaline LA	Méthylphénidate (action longue)	6 ans et plus

**En raison d'un risque potentiel d'effets secondaires graves sur le foie, le Cylert ne doit pas être envisagé comme traitement de première ligne pour le TDAH.*

LES TROUBLES DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ CHEZ LES ADULTES

Plusieurs études effectuées ces dernières années montrent qu'entre 30 et 70% des enfants atteints de TDAH continuent à souffrir de ces symptômes à l'âge adulte[10].

RÉSUMÉ

TDA en médecine occidental – traitement du TDA et du TDAH

- Les traitements mixtes à long terme et le traitement médicamenteux donnent de meilleurs résultats que la thérapie comportementale ou l'aide familiale classique.
- Les médicaments qui semblent les plus efficaces sont des stimulants.
- L'atomoxétine (Strattera) n'est pas un stimulant et agit sur les neurotransmetteurs de la noradrénaline (norépinéphrine) alors que les stimulants agissent essentiellement sur la dopamine.
- Les effets secondaires des stimulants comprennent une diminution de l'appétit, de l'insomnie, une augmentation de l'anxiété et/ou de l'irritabilité, de légers maux d'estomac ou des céphalées.

De façon caractéristique, les adultes souffrant de TDAH ne sont pas conscients qu'ils ont cette maladie et attribuent parfois leurs problèmes à un manque d'organisation. Un adulte qui souffre de TDA ou de TDAH va trouver difficile d'effectuer les tâches les plus simples de la vie quotidienne, comme de se lever, d'organiser sa journée et de respecter des horaires.

Diagnostic

Le diagnostic de TDA ou de TDAH chez les adultes est jonché de difficultés. De nombreux adultes atteints de TDA ou de TDAH vont chercher de l'aide pour dépression ou anxiété. Ils ont un long passé d'échec scolaire ou de problèmes professionnels.

Pour diagnostiquer un TDAH chez l'adulte, il faut que la pathologie se soit déclarée dans l'enfance, et présente des symptômes persistants et reconnus[11]. Pour un diagnostic juste, il faut remonter au comportement de l'enfant qu'il a été et interroger son conjoint, un parent, un ami proche ou d'autres de ses intimes.

Traitement

Comme pour les enfants les adultes qui prennent des médicaments pour soigner un TDA ou un TDAH se voient d'abord prescrire des stimulants. Cette médication a pour but de réguler deux neurotransmetteurs, la noradrénaline (norépinéphrine) et la dopamine. Le médicament le plus récent approuvé par la FDA pour traiter le TDAH, l'atomoxétine (Strattera), étudié à la fois chez des enfants et chez des adultes, s'est révélé un traitement efficace[12].

En second choix, on peut envisager les antidépresseurs pour traiter le TDA ou le TDAH chez l'adulte. On prescrit parfois des antidépresseurs de l'ancienne génération, les tricycliques, car ceux-ci, comme le stimulants, agissent sur la noradrénaline (norépinéphrine) et la dopamine. Un antidépresseur plus récent, la venlafaxine (Effexor), se prescrit aussi en raison de ses effets sur la noradrénaline (norépinéphrine). Des essais cliniques ont aussi montré que le bupropion (Wellbutrin), un antidépresseur qui a un effet indirect sur la dopamine, pouvait être efficace pour traiter le TDAH à la fois chez les enfants et chez les adultes.

Lorsqu'on établit une prescription pour un adulte, il faut prendre en compte différents facteurs. Un adulte peut avoir besoin d'un dosage moindre par rapport à son poids car la « demie vie » du médicament chez un adulte est plus longue.

La caféine, tel qu'on la trouve dans le café et d'autres stimulants naturels, a été envisagée comme une alternative aux médicaments stimulants pour traiter le TDA ou le TDAH. Plusieurs études ont étudié les avantages (ou leur absence) de la stimulation apportée par la caféine. Certaines figurent à la fin de ce chapitre. De façon générale, ces études ont montré qu'administrer de la caféine à des enfants atteints de TDA ou de TDAH présentait des avantages significatifs. Ces bienfaits ne vont toutefois pas sans effets secondaires et n'ont pas réussi à égaler ou dépasser ceux des stimulants médicamenteux conventionnels.

RÉSUMÉ

TDA en médecine occidentale – traitement du TDA et du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité chez les adultes

- Entre 30 et 70% des enfants atteints de TDAH continuent à souffrir de ces symptômes à l'âge adulte.
- Un adulte qui souffre de TDA ou de TDAH va trouver difficile d'effectuer les tâches les plus simples de la vie quotidienne, comme de se lever, d'organiser sa journée et de respecter des horaires.

Diagnostic

- Pour diagnostiquer un TDAH chez l'adulte, il faut que la pathologie se soit déclarée dans l'enfance, et présente des symptômes persistants et reconnus.

Traitement

- Comme pour les enfants, les adultes qui prennent des médicaments pour soigner un TDA ou un TDAH se voient d'abord prescrire des stimulants. Cette médication a pour but de réguler deux neurotransmetteurs, la noradrénaline (norépinéphrine) et la dopamine.
- En second choix, on peut envisager les antidépresseurs pour traiter le TDA ou le TDAH chez l'adulte.
- La caféine est parfois une alternative aux médicaments stimulants pour traiter le TDA ou le TDAH.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION EN MÉDECINE CHINOISE

La littérature chinoise sur les TDA ou les TDAH est rare et les idées présentées ci-dessous viennent en partie des textes chinois et en partie de ma propre expérience clinique. Contrairement à mon habitude, c'est par la pathologie que je vais commencer ma présentation et non par l'étiologie.

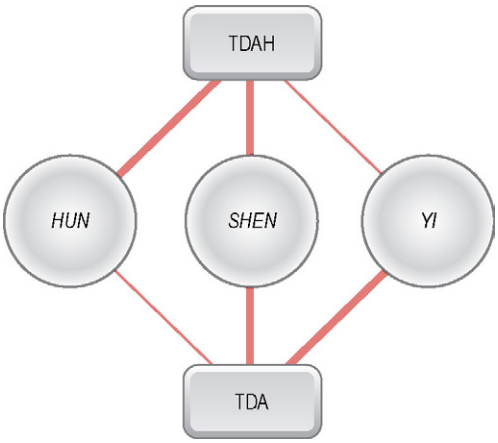


Figure 21.1 Implication respective de l'Esprit, de l'Âme Éthérée et de l'Intellect dans les TDA ou les TDAH.

PATHOLOGIE

D'après moi, la pathologie du TDA tourne autour du Cœur, du Foie et de la Rate et des facultés émotionnelles, mentales et spirituelles qui s'y rattachent, c'est-à-dire l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Intellect (*Yi*).

De façon générale, on peut dire que les TDA ou les TDAH se caractérisent tous par une pathologie à de la fois de l'Intellect (*Yi*) et de l'Âme Éthérée (*Hun*). Dans le TDA, c'est la pathologie de l'Intellect (*Yi*) qui prévaut alors que dans le TDAH, on a plutôt une pathologie de l'Âme Éthérée (*Hun*). L'Esprit (*Shen*), quant à lui, est impliqué à la fois dans le TDA et dans le TDAH (Fig. 21.1).

L'Esprit (*Shen*)

L'Esprit est responsable de la pensée, de la mémoire, de la vie émotionnelle, de la cognition, de l'intelligence, de la sagesse et des idées. C'est pourquoi il semble évident que l'Esprit est impliqué dans les TDA et les TDAH, mais surtout dans le premier. Dans ce trouble, l'Esprit est affaibli et la pensée, la mémoire et la concentration sont aussi affectées.

L'Âme Éthérée (*Hun*)

Je considère que l'Âme Éthérée (*Hun*) est un élément central dans la pathologie du TDA et du TDAH (surtout de ce dernier). Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, l'Âme Éthérée est responsable des idées, des plans, des projets, de l'inspiration et de la créativité. L'Âme Éthérée est en recherche constante et « bouge » sans arrêt, et il me semble que dans la pathologie du TDA et du TDAH (surtout de ce dernier), il y a un excès de ce « mouvement » de l'Âme Éthérée. Les enfants et les adultes qui souffrent de ce trouble ont beaucoup de difficultés à fixer leur attention et à se concentrer sur une seule chose à la fois parce que le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif.

Au cœur de cette pathologie, il y a la relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée ; dans le TDA ou le TDAH, le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif et l'Esprit ne remplit pas de façon adéquate son rôle de contrôle et d'intégration (voir les figures 3.13 et 3.15).

Dans le chapitre 3, nous nous sommes concentrés sur le comportement maniaque comme conséquence d'un mouvement excessif et pathologique de l'Âme Éthérée ; on a ici un autre exemple de pathologie induite par un mouvement excessif de l'Âme Éthérée. Il est intéressant de noter que l'Âme Éthérée est responsable de l'inspiration et que les enfants qui souffrent d'un TDAH ont souvent un tempérament artistique.

L'Intellect (*Yi*)

L'Intellect (*Yi*) de la Rate est responsable de l'attention, de la concentration, et de la capacité à se tenir au travail commencé, qualités qui font toutes défaut à ceux qui souffrent d'un TDA ou d'un TDAH (surtout du premier). Ainsi, une pathologie de l'Intellect (et donc de la Rate) est une caractéristique manifeste du TDA.

Il faut préciser que l'Intellect est affecté non seulement par le vide de la Rate mais également par des pathologies de Plénitude comme l'Humidité et/ou les Glaires qui obstruent la Rate (et donc l'Intellect).

La pathologie d'organes

Comme toujours en pathologie, un trouble peut se traduire par une pathologie de type Plénitude ou de type Vide. Je donne ci-dessous la liste des principales pathologies en fonction de l'organe impliqué, tout en sachant qu'en pratique clinique on rencontre souvent une association de ces tableaux.

Cœur

Un vide du Cœur est presque toujours présent dans le TDA ou le TDAH. La Chaleur du Cœur peut tout particulièrement être responsable du TDAH mais elle s'accompagne souvent d'un vide du Cœur. Ce vide peut impliquer le Qi, le Sang ou le Yin. Il faut préciser que la

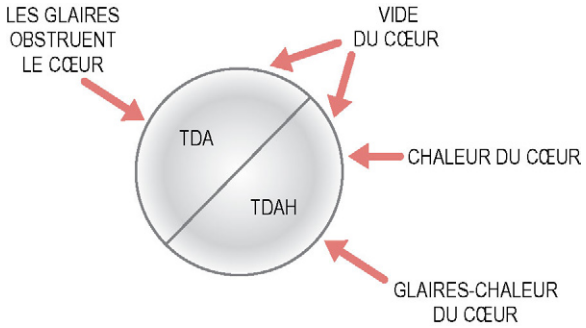


Figure 21.2 Pathologie du Cœur dans les TDA ou les TDAH.

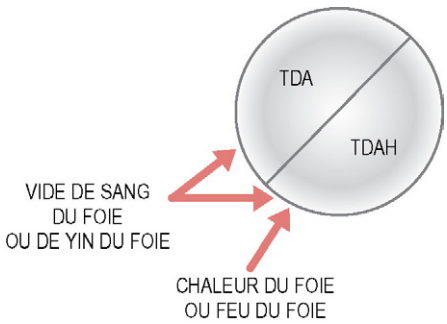


Figure 21.3 Pathologie du Foie dans les TDA ou les TDAH.

Chaleur du Cœur stimule aussi le mouvement excessif de l'Âme Éthérée.

L'obstruction du Cœur par les Glaires (avec ou sans Chaleur) peut aussi être présente dans le TDA ; en cas de Chaleur, cette pathologie est plus susceptible d'entraîner un TDAH (Fig. 21.2).

Foie

Le mouvement de l'Âme Éthérée peut être excessif soit en raison d'un vide de Sang du Foie et/ou de Yin du Foie, soit en raison de Chaleur ou de Feu dans le Foie. Dans le TDAH, il y a plus vraisemblablement de la Chaleur ou du Feu (Fig. 21.3). La personne qui souffre d'un TDAH dû à un Feu du Foie est une personne conflictuelle et particulièrement difficile. Le tableau constitué d'une association de Feu du Foie et du Cœur est abordé plus bas et, en pratique clinique, il peut se traduire par des manifestations diverses selon que c'est le Feu du Foie ou le Feu du Cœur qui prédomine.

Rate

Un vide de la Rate (habituellement vide de Qi ou de Yang) affaiblit l'Intellect et constitue une caractéristique du TDA. Toutefois, la pensée, l'attention et la concentration de l'Intellect peuvent aussi être altérées par de l'Humidité et/ou des Glaires qui affectent la Rate (Fig. 21.4).

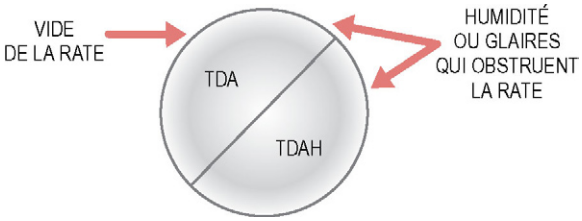


Figure 21.4 Pathologie de la Rate dans les TDA ou les TDAH.

Les Glaires

Les Glaires dans le Cerveau sont un facteur commun au TDA et au TDAH. Il ne faut pas oublier que les Glaires peuvent accompagner à la fois les tableaux de type Vide et les tableaux de type Plénitude, comme le Feu du Foie et du Cœur avec Glaires ou le vide de Sang de la Rate et du Cœur avec Glaires.

RÉSUMÉ

TDA en médecine chinoise – pathologie

La pathologie du TDA tourne autour du Cœur, du Foie et de la Rate et des facultés émotionnelles, mentales et spirituelles qui s'y rattachent, c'est-à-dire l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Intellect (*Yi*).

L'Esprit *(Shen)*

L'Esprit est responsable de la pensée, de la mémoire, de la vie émotionnelle, la cognition, l'intelligence, la sagesse et les idées. C'est pourquoi il semble évident que l'Esprit est impliqué dans les TDA et les TDAH, mais surtout dans les premiers.

L'Âme Éthérée *(Hun)*

L'Âme Éthérée (*Hun*) est un élément central dans la pathologie du TDA et du TDAH (surtout de ce dernier). L'Âme Éthérée est en recherche constante et « bouge » sans arrêt, et il me semble que dans la pathologie du TDA et du TDAH (surtout de ce dernier), il y a un excès de ce « mouvement » de l'Âme Éthérée.

Les enfants et les adultes qui souffrent de ce trouble ont beaucoup de difficultés à fixer leur attention et à se concentrer sur une seule chose à la fois parce que le mouvement de l'Âme Éthérée est excessif.

L'Intellect *(Yi)*
L'Intellect (*Yi*) de la Rate est responsable de l'attention, de la concentration, et de la capacité à se tenir au travail commencé, qualités qui font toutes défaut à ceux qui souffrent d'un TDA ou d'un TDAH (surtout du premier). Ainsi, une pathologie de l'Intellect (et donc de la Rate) est une caractéristique manifeste du TDA.

La pathologie d'organes
- Cœur
  - — Vide du Cœur
  - — Chaleur du Cœur
  - — Obstruction du Cœur par les Glaires
- Foie
  - — Vide Sang et/ou de Yin du Foie
  - — Chaleur du Foie ou Feu du Foie
- Rate
  - — Vide de la Rate
  - — Humidité
  - — Glaires

Les Glaires

ÉTIOLOGIE

L'hérédité

Une faiblesse héréditaire du Cœur, du Foie et de la Rate (et donc de l'Esprit, de l'Âme Éthérée et de l'Intellect) peuvent être une cause possible du TDA ou du TDAH.

L'alimentation

Bien évidemment, les anciens principes diététiques de la médecine chinoise reposent sur un régime alimentaire ancien qui était exempt de pesticides, de colorants, de conservateurs et de goûts artificiels. Ceux-ci ne sont donc pas mentionnés dans les livres chinois.

Ce qui, au niveau alimentaire, touche principalement les patients occidentaux souffrant de TDA ou de TDAH est la consommation excessive d'aliments qui engendrent de l'Humidité et/ou des Glaires, comme les produits laitiers, les graisses, le sucre et la consommation excessive de pain. L'Humidité et les Glaires peuvent obstruer le Cœur et la Rate, et donc l'Esprit et l'Intellect, provoquant un TDA.

Une étude des chercheurs de l'Université de Southampton a mis en évidence un lien entre l'accroissement du taux d'hyperactivité chez de jeunes enfants et la consommation de mélanges de certains colorants alimentaires artificiels et du benzoate de sodium utilisé comme conservateur. Cette étude a impliqué 153 enfants de 3 ans et 114 de 8 ans vivant dans la ville de Southampton. Ces enfants ont été choisis dans toute la population de la ville afin de représenter un large échantillon de comportement, allant du comportement normal au comportement hyperactif, et non pas en fonction de certains troubles comportementaux ou allergies connues à certains aliments.

On a demandé aux familles de ces enfants de leur donner des aliments ne comportant pas les additifs utilisés dans l'étude. Au bout d'une période de 6 semaines, on leur a donné quotidiennement une boisson qui contenait un ou deux colorants alimentaires ainsi que du benzoate de sodium, ou bien un jus de fruit pur, toutes ces boissons ayant un aspect et un goût identiques.

Les résultats de l'étude de Southampton a montré que certains des enfants qui avaient bu des boissons contenant les produits ajoutés présentait un comportement significativement plus hyperactif.

Pour évaluer le comportement des enfants, les chercheurs ont interrogé à la fois les parents et les enseignants et recueilli les indications données par un observateur chargé d'observer le comportement des enfants en classe. Les enfants les plus âgés ont aussi été soumis à un test d'attention sur ordinateur. À aucun moment, les participants, que ce soit les enseignants, les parents, l'observateur ou les enfants, n'ont su quelle boisson l'enfant avait consommée[13].

La tension émotionnelle

Une tension émotionnelle dans la petite enfance peut être responsable d'un TDA ou d'un TDAH. Il s'agit généralement de la peur, de la frayeur ou d'un choc ressenti par le bébé ou le jeune enfant. Ces émotions affaiblissent le Cœur et la Rate, et donc l'Esprit et l'Intellect.

Chez d'autres enfants, c'est la colère qui joue un rôle dans l'étiologie de ce trouble. Chez de jeunes enfants, la colère peut provenir de la compétition avec ses frères

et sœurs, ou d'une colère à l'encontre d'un des parents (par exemple, un parent trop dur ou trop strict, ou, pire, un parent qui maltraite physiquement l'enfant).

La tristesse et le chagrin peuvent aussi jouer un rôle dans l'étiologie du TDA ou du TDAH. Ces émotions viennent généralement d'un manque d'affection ou de contact physique des parents envers l'enfant.

La grossesse et l'accouchement

Des événements pendant la grossesse ou l'accouchement de la mère peuvent contribuer à l'apparition d'un TDA ou d'un TDAH chez l'enfant. La consommation d'alcool et de tabac, de même que les chocs émotionnels pendant la grossesse sont tous des événements susceptibles d'avoir des effets néfastes sur le cerveau du bébé pendant sa vie utérine.

Un accouchement traumatisant ou long peut aussi avoir des effets néfastes sur le cerveau du nouveau-né.

RÉSUMÉ

TDA en médecine chinoise – étiologie

- Hérédité
- Alimentation
- Tension émotionnelle
- Grossesse et accouchement

TRAITEMENT PAR ACUPUNCTURE

Avant d'aborder les tableaux pathologiques un à un, je vais présenter les principes généraux du traitement de ce trouble par acupuncture. Même si le traitement est précisé pour chaque tableau, il y a des principes généraux qui s'appliquent à tous.

Comme le traitement doit se concentrer sur l'Esprit (*Shen*), l'Âme Éthérée (*Hun*) et l'Intellect (*Yi*), le traitement par acupuncture doit se concentrer sur le Cœur, la Rate et le Foie. Toutefois, il est aussi important de traiter le Vaisseau Gouverneur et certains points de la tête. Je présenterai donc les points des méridiens du Cœur, de la Rate et du Foie, puis les points du Vaisseau Gouverneur et certains points d'autres méridiens.

Cœur

C-5 Tongli

Je me sers de ce point comme point principal pour tonifier le Cœur et renforcer l'Esprit en cas de TDA. Lorsque je pique ce point pour renforcer l'Esprit et tonifier le Cœur, je l'associe généralement à des points qui tonifient globalement le Qi, comme E-36 Zusanli et RM-6 Qihai. J'associe aussi souvent C-5 et V-15 Xinshu.

C-7 Shenmen

J'utilise ce point surtout pour nourrir le Sang du Cœur et calmer l'Esprit. Mais outre « calmer l'Esprit », ce point a aussi pour effet de stimuler l'Esprit et la mémoire, et c'est pourquoi c'est un point important pour traiter le TDA. Ses indications comprennent la mauvaise mémoire, l'agitation mentale et la nervosité.

V-15 Xinshu

C'est un point important pour tonifier le Cœur et renforcer l'Esprit en cas de TDA. Je l'associe souvent à C-5 Tongli. V-15 nourrit le Cœur et stimule le Cerveau.

Ses indications comprennent l'anxiété, la désorientation, le retard de langage, la mauvaise mémoire, la mauvaise concentration, la confusion mentale et le vide de Qi du Cœur chez les enfants.

En même temps que calmer l'Esprit, V-15 a aussi un effet de stimulation du cerveau si on le traite en tonification ou en moxibustion directe. En moxibustion directe plus particulièrement, il a un puissant effet de stimulation du cerveau et il est efficace en cas de confusion mentale et de mauvaise concentration chez les adultes et de retard intellectuel chez les enfants.

Rate

Rte-3 Taibai

J'utilise ce point comme point principal du méridien de la Rate pour stimuler l'Intellect (*Yi*) en cas de TDA. Ses indications comprennent la mauvaise mémoire, la pensée confuse, la sensation de brouillard dans la tête et les difficultés de concentration.

Une autre fonction importante de ce point, et une de ses fonctions majeures, est d'éliminer l'Humidité. L'expérience m'a montré que Rte-3 était particulièrement efficace pour chasser l'Humidité de la tête lorsque celle-ci provoque une sensation de brouillard ou de lourdeur dans la tête ainsi qu'une une mauvaise concentration.

Rte-6 Sanyinjiao

Rte-6 calme puissamment l'Esprit et il est donc particulièrement indiqué dans le traitement du TDAH, surtout

si celui-ci survient dans un contexte de vide de Sang ou de Yin. Rte-6 sert plus précisément en cas de vide de Sang de la Rate et du Cœur. Lorsque la Rate ne produit pas assez de Sang, le Cœur n'est pas suffisamment approvisionné en Sang et l'Esprit n'a pas de « logis », de sorte que l'hyperactivité et le manque de concentration surviennent. Rte-6 est le point qu'il faut utiliser dans ce cas car il va simultanément tonifier la Rate, nourrir le Sang et calmer l'Esprit.

V-20 Pishu

V-20 est le point Shu du dos de la Rate ; il tonifie la Rate, renforce l'Intellect (*Yi*) et dissout l'Humidité. Dans le cadre du TDA, il stimule la mémoire et la concentration. Pour obtenir cet effet, je l'associe souvent avec un point qui lui est proche, sur la branche externe du méridien de la Vessie, c'est-à-dire V-49 Yishe.

Foie

V-47 Hunmen

V-47 Hunmen régule le mouvement de l'Âme Éthérée (*Hun*), qu'il peut soit stimuler, soit contrôler. Dans le traitement du TDA ou du TDAH, je m'en sers pour restreindre le mouvement de l'Âme Éthérée. Les indications de ce point comprennent la peur, la dépression, l'insomnie, l'excès de rêves, le manque de sens donné à sa propre vie et la « possession des cadavres »[14].

Ce point stabilise et enracine l'Âme Éthérée dans le Foie. Ce point est une « porte », de sorte qu'il régule le « va-et-vient » de l'Âme Éthérée.

Explication des points d'acupuncture (1654) confirme qu'en raison de la nature de « fenêtre », de « portail » ou de « porte » de ce point, l'Âme Éthérée entre et sort par celui-ci. Cela témoigne de la nature dynamique de ce point et de sa capacité à stimuler le mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Esprit. Toutefois, il peut aussi avoir l'effet inverse, c'est-à-dire calmer le mouvement excessif de l'Âme Éthérée.

F-3 Taichong

F-3 a un puissant effet calmant sur l'Esprit et l'Âme Éthérée, et il est efficace pour calmer l'hyperactivité dans le cadre du TDAH. Cet effet calmant est renforcé lorsqu'on l'associe à GI-4 Hegu (les « Quatre Portes »).

Les indications de ce point comprennent la tendance aux accès de colère, l'irritabilité, l'insomnie et l'inquiétude.

Vaisseau Gouverneur

DM-16 Fengfu

DM-16 Fengfu a une profonde influence sur le Cerveau et l'état psychique et émotionnel en raison de trois de ses caractéristiques, à savoir, c'est un point de la Mer de la Moelle, c'est un point Fenêtre du Ciel et c'est un point des 13 fantômes de Sun Si Miao. Ce sont ses caractéristiques les plus importantes au regard du TDA.

DM-16 nourrit la Moelle et a des effets bénéfiques sur le Cerveau, il calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve le comportement maniaque, l'envie de se suicider, la tristesse et la peur.

Dans le contexte du TDA, DM-16 dégage l'Esprit et stimule le cerveau en raison de son statut de point de la Mer de la Moelle. En tant que point Fenêtre du Ciel, il favorise la montée du Qi pur à la tête et la descente du Qi impur de la tête, ce qui contribue à stimuler la mémoire et la concentration.

DM-17 Naohu

Le nom de DM-17 signifie « Fenêtre du Cerveau » ; il nourrit le Cerveau et stimule la mémoire et la concentration. Parmi ses indications, on trouve la sensation de lourdeur de la tête, les sensations vertigineuses et le comportement maniaque. La présence des indications « sensation de lourdeur de la tête » et « sensations vertigineuses » montre que c'est un point qui élimine les Glaires du Cerveau.

DM-17 est donc indiqué pour traiter le TDA à la fois pour nourrir le Cerveau (dans les pathologies de type Vide) et pour éliminer les Glaires du Cerveau (dans les pathologies de type Plénitude).

DM-19 Houding

DM-19 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ce point est particulièrement indiqué pour calmer l'Esprit dans le cadre du TDAH. Parmi ses indications, on trouve le comportement maniaque, l'anxiété, l'agitation mentale et l'insomnie. Pour calmer l'Esprit, je l'associe souvent à RM-15 Jiuwei.

DM-20 Baihui

DM-20 est un point de la Mer de la Moelle ; il a des effets bénéfiques sur le Cerveau et les organes des sens et il dégage l'Esprit. Parmi ses indications, on trouve les sensations vertigineuses, le « bruit du cerveau », les acouphènes et la mauvaise mémoire.

DM-20 est un point de croisement de nombreux méridiens Yang qui emmènent le Yang pur à la tête. Il a donc un puissant effet de stimulation de la montée du Yang. En moxibustion directe, il stimule la montée du Qi pur à la tête ; sa capacité à faire monter le Qi a un effet sur le mental dans la mesure où il favorise la montée du Yang pur au Cerveau et à l'Esprit. C'est pourquoi j'utilise souvent DM-20 pour stimuler la concentration dans le cadre du TDA.

DM-24 Shenting

DM-24 calme et stimule l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comportent le trouble maniaco-dépressif, la dépression, l'anxiété, la mauvaise mémoire et l'insomnie.

C'est un point très important et très puissant pour calmer l'Esprit. On l'associe souvent à VB-13 Benshen en cas d'anxiété et de peurs intenses. Une caractéristique importante de ce point qui le rend particulièrement utile est qu'il peut à la fois calmer et stimuler l'Esprit ; c'est pourquoi on l'utilise non seulement en cas d'anxiété et d'insomnie, mais aussi de dépression et de tristesse. Il s'ensuit qu'il convient à la fois pour traiter le TDA et le TDAH.

Le nom de ce point (« Cour de l'Esprit ») illustre sa forte influence sur l'Esprit et le Psychisme. Traditionnellement, on considérait que la cour était une partie très importante de la maison car c'est elle qui donnait une première impression aux visiteurs ; c'est l'entrée. Ainsi, on peut dire ce que point est « l'entrée » de l'Esprit et du Psychisme, et le fait qu'il soit considéré comme une cour insiste sur son importance.

Autres points

VB-13 Benshen

VB-13 calme l'Esprit (*Shen*), dissout les Glaires du Cerveau, rassemble l'Essence (*Jing*) à la tête et dégage le cerveau. Parmi ses indications, on trouve le comportement maniaque, la frayeur et les sensations vertigineuses.

VB-13 est un point important pour les troubles mentaux et émotionnels. Il a un puissant effet pour calmer l'Esprit et stabiliser l'Âme Éthérée lorsque la personne est hyperactive. Cet effet est renforcé lorsqu'on l'associe à DM-24 Shenting.

Ses profonds effets mentaux et émotionnels viennent aussi de ce qu'il « rassemble » l'Essence à la tête. L'Essence du Rein est la racine du Qi du Ciel Antérieur et le fondement de notre vie mentale et émotionnelle. Une Essence forte est une condition fondamentale pour un Esprit (*Shen*) clair et une vie émotionnelle équilibrée. C'est ce que signifie le nom de ce point « Racine de l'Esprit », c'est-à-dire qu'il rassemble l'Essence, qui est la racine de l'Esprit (*Shen*).

L'Essence du Rein est la source de la Moelle, qui remplit le Cerveau (appelé Mer de la Moelle) ; VB-13 est un point où l'Essence et la Moelle se « rassemblent ». Le *Grand dictionnaire d'Acupuncture* dit de ce point qu'il *« fait retourner l'Esprit [Shen] à sa racine »*[15].

La « racine » de l'Esprit est l'Essence, aussi ce point « rassemble » l'Essence au Cerveau et a une influence sur l'Esprit. Comme il relie le Cerveau et l'Essence, il traite aussi à la fois le Cœur et le Rein, et donc l'Esprit (*Shen*) et la Volonté (*Zhi*) ; si l'on se souvient que le *Zhi* du Rein implique aussi la Mémoire, ce point va stimuler la mémoire et la concentration en agissant à la fois sur le Foie et le Rein.

Lorsqu'on l'associe à d'autres points pour nourrir l'Essence (comme RM-4 Guanyuan), VB-13 attire l'Essence à la tête et a pour effet de calmer l'Esprit et de renforcer la clarté de l'esprit, de la mémoire et de la concentration. La relation entre VB-13 et l'Essence est confirmée par l'ouvrage *Plongée dans l'acupuncture chinoise* qui donne, parmi les indications de ce point, *« saignements menstruels excessifs, impuissance et émission involontaire de sperme »*[16].

Enfin, VB-13 chasse les Glaires du Cerveau. Dans le contexte du TDA, il ouvre les orifices de l'Esprit lorsque ceux-ci sont obstrués par les Glaires, ce qui va stimuler la mémoire et la concentration.

VB-17 Zhengying

VB-17 chasse les Glaires et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent les sensations vertigineuses, la vision trouble due aux Glaires, les pensées obsessionnelles, l'excès de réflexion et le comportement maniaque.

VB-17 a un puissant effet psychique et émotionnel dans la mesure où il ouvre les orifices de l'Esprit et chasse les Glaires. L'expérience m'a montré que c'était un point efficace pour éliminer les Glaires lorsque celles-ci obstruaient l'Esprit et provoquaient des pensées obsessionnelles, un excès de réflexion et un comportement maniaque.

Dans le cadre du TDA, j'utilise ce point pour stimuler la mémoire et la concentration lorsque le Cerveau est obstrué par les Glaires.

VB-18 Chengling

VB-18 calme l'Esprit et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent les sensations vertigineuses, les pensées obsessionnelles et l'excès de réflexion.

VB-18 a un puissant effet sur les troubles mentaux comme les pensées obsessionnelles et la démence[17]. J'utilise ce point pour éliminer les Glaires du Cerveau et calmer l'Esprit dans le cadre d'un TDAH.

VB-19 Naokong

VB-19 calme l'Esprit. Ses indications comprennent les sensations vertigineuses, la vision trouble, le trouble maniaco-dépressif, la frayeur et les palpitations.

Je pique VB-19 pour calmer l'Esprit dans le cadre d'un TDAH.

E-8 Touwei

J'utilise E-8 essentiellement pour éliminer les Glaires du Cerveau dans le cadre d'un TDA.

V-10 Tianzhu

V-10 est un point Fenêtre du Ciel ; ses effets en cas de TDA sont partiellement liés à ce statut. Il dégage le Cerveau et ouvre les orifices de l'Esprit. Ses indications comprennent les sensations vertigineuses, la sensation de lourdeur de la tête, la confusion mentale, les difficultés de concentration, la mauvaise mémoire, le discours incessant, les « visions de fantômes » et le comportement maniaque.

Étant de nature Yang en raison de la polarité de son méridien et de sa position, V-10 traite l'excès de Yang qui provoque des troubles mentaux (discours incessant, « visions de fantômes », comportement maniaque).

Dans le cadre du TDA, en tant que Point Fenêtre du Ciel, V-10 peut stimuler la montée du Qi pur à la tête et la descente du Qi impur de la tête. Il va pouvoir dégager le Cerveau et stimuler la mémoire et la concentration.

V-23 Shenshu

V-23 est le point Shu du dos du Rein. Le Rein stocke l'Essence, qui nourrit la Moelle et le Cerveau. Tonifier V-23 peut renforcer la Moelle et nourrir le Cerveau afin de stimuler la mémoire et la concentration en cas de TDA.

L'expérience des enseignants de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing

Le professeur Wang Ling Ling, de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing, se concentre sur le Vaisseau Gouverneur pour traiter le TDA. Elle utilise une prescription de base composée des points suivants : DM-14 Dazhui, GI-4 Hegu, F-3 Taichong, C-7 Shenmen et Rte-6 Sanyinjiao.

En plus de ces points, elle pique en alternance un des deux groupes suivants : (1) DM-20 Baihui, DM-24 Shenting et Yintang, et (2) Sishencong[18].

Le Dr Shen Can Rou, de l'Hôpital de médecine traditionnelle chinoise de la province du Jiangsu, à Nanjing, se concentre sur la tonification de la Rate et la soumission du Foie pour traiter le TDA chez les enfants, et pique les points suivants : VB-20 Fengchi, C-7 Shenmen, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, F-3 Taichong et Yintang[19].

Le Dr Tao Kun répertorie les tableaux pathologiques suivants susceptibles, d'après son expérience, de provoquer des TDAH.

1. Vide de Yin du Rein, l'Eau ne peut plus nourrir le Bois.
2. Feu du Foie et du Cœur.
3. Feu du Cœur avec Glaires.
4. Malnutrition des méridiens due à une stagnation de Qi avec stases de Sang.
5. Déséquilibre du Yin et le Yang entre le Foie, le Cœur, le Rein et la Rate.

Le principal principe de traitement du Dr Tao est de traiter le tableau sous-jacent et de restaurer la libre circulation du Qi et du Sang, ainsi que d'harmoniser *Ren Mai* et *Du Mai* pour équilibrer le Yin et le Yang.

Le Dr Tao a choisi des points parmi la liste suivante : DM-14 Dazhui, RM-8 Shenque, DM-20 Baihui, Sishencong, GI-4 Hegu, C-7 Shenmen, Rn-3 Taixi et F-3 Taichong[20].

RÉSUMÉ

TDA en médecine chinoise – traitement par acupuncture

Cœur
- C-5 Tongli
- C-7 Shenmen
- V-15 Xinshu

Rate
- Rte-3 Taibai
- Rte-6 Sanyinjiao
- V-20 Pishu

Foie
- V-47 Hunmen
- F-3 Taichong

Vaisseau Gouverneur
- DM-16 Fengfu
- DM-17 Naohu
- DM-19 Houding
- DM-20 Baihui
- DM-24 Shenting

Autres points
- VB-13 Benshen
- VB-17 Zhengying
- VB-18 Chengling
- VB-19 Naokong
- E-8 Touwei
- V-10 Tianzhu
- V-23 Shenshu

L'expérience des enseignants de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing
- Professeur Wang Ling Ling : DM-14 Dazhui, GI-4 Hegu, F-3 Taichong, C-7 Shenmen et Rte-6 Sanyinjiao. En plus de ces points, elle pique en alternance un des deux groupes suivants : (1) DM-20 Baihui, DM-24 Shenting et Yintang, et (2) Sishencong.
- Dr Shen Can Rou : VB-20 Fengchi, C-7 Shenmen, E-36 Zusanli, Rte-6 Sanyinjiao, F-3 Taichong et Yintang.
- Dr Tao Kun a choisi des points parmi la liste suivante : DM-14 Dazhui, RM-8 Shenque, DM-20 Baihui, Sishencong, GI-4 Hegu, C-7 Shenmen, Rn-3 Taixi et F-3 Taichong.

IDENTIFICATION ET TRAITEMENT DES TABLEAUX PATHOLOGIQUES

La littérature chinoise sur le traitement du TDA et du TDAH est rare. On trouvera à la fin de ce chapitre les principales publications chinoises contemporaines sur le sujet. Comme c'est souvent le cas, les études chinoises sont souvent mal conçues et ne sont mentionnées ici que pour donner au lecteur un aperçu des stratégies thérapeutiques utilisées en Chine.

Vide de Sang du Cœur et de la Rate

Manifestations cliniques

Trouble du déficit de l'attention, mauvaises mémoire et concentration, difficultés à se tenir à ce que l'on a entrepris, difficultés à respecter des horaires, tendance à la rêverie, manque d'attention, fatigue, insomnie, anxiété, petit appétit, selles molles, palpitations.

Langue : Pâle, Mince.

Pouls : Rugueux ou Fin.

Principe de traitement

Nourrir le Sang du Cœur et de la Rate, renforcer l'Esprit (*Shen*) et l'Intellect (*Yi*).

Acupuncture

Points

C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, Rte-6 Sanyinjiao, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, DM-20 Baihui.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- C-7 et RM-15 nourrissent le Sang du Cœur et renforcent l'Esprit.
- DM-24 renforce l'Esprit et améliore la mémoire et la concentration.
- Rte-6, RM-12 et V-20 tonifient le Qi de la Rate et le Sang de la Rate.
- DM-20 améliore la mémoire et la concentration.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Explication

Cette préparation tonifie le Qi et le Sang du Cœur et de la Rate, et elle stimule le Cerveau.

RÉSUMÉ

Vide de Sang du Cœur et de la Rate

Points
C-7 Shenmen, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, Rte-6 Sanyinjiao, RM-12 Zhongwan, V-20 Pishu, DM-20 Baihui. On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **GUI PI TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate*

Vide de Yin du Cœur et du Rein

Manifestations cliniques

Enfant ou adulte hyperactif souffrant d'un TDAH, insomnie, sécheresse de la bouche, acouphènes, transpirations nocturnes, mauvaises mémoire et concentration.

Langue : sans enduit.
Pouls : Flottant et Rapide.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Cœur et du Rein, renforcer l'Esprit (*Shen*).

Acupuncture

Points

Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei.

On pique tous ces points en tonification.

Explication

- Rte-6, Rn-3 et RM-4 nourrissent le Yin du Rein.
- C-7 nourrit le Yin du Cœur.
- DM-24 et RM-15 nourrissent le Cœur, renforcent l'Esprit et stimulent la mémoire et la concentration.

Traitement par les plantes

Préparation

KONG SHENG ZHEN ZHONG DAN
Pilule de la table de nuit de Maître Kong

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Cœur et du Rein, renforce la Moelle et le Cerveau et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Cœur et du Rein

Points
Rte-6 Sanyinjiao, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei.
On pique tous ces points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
KONG SHENG ZHEN ZHONG DAN
Pilule de la table de nuit de Maître Kong

Vide de Yin du Rein et du Foie avec montée du Yang du Foie

Manifestations cliniques

Enfant ou adulte hyperactif souffrant d'un TDAH, transpirations nocturnes, sécheresse de la bouche, acouphènes, irritabilité, tendance aux accès de colère.

Langue : sans enduit, bords rouges.
Pouls : Flottant et Vide, et légèrement en Corde.

Principe de traitement

Nourrir le Yin du Foie et du Rein, soumettre le Yang du Foie.

Acupuncture

Points

Rte-6 Sanyinjiao, F-8 Ququan, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, F-3 Taichong, VB-13 Benshen, DM-24 Shenting.

Explication

- Rte-6, F-8, Rn-3 et RM-3 nourrissent le Yin du Foie et du Rein.
- C-7 calme l'Esprit.
- F-3 soumet le Yang du Foie.
- VB-13 et DM-24 soumettent le Yang du Foie, calment l'Esprit et stimulent la mémoire et la concentration.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **QI JU DI HUANG WAN**
Variante de la *Pilule de fruit de lyciet, de chrysanthème et de rehmannia*

Explication

Cette préparation nourrit le Yin du Foie et du Rein, soumet le Yang du Foie et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Yin du Rein et du Foie avec montée du Yang du Foie

Points
Rte-6 Sanyinjiao, F-8 Ququan, Rn-3 Taixi, RM-4 Guanyuan, C-7 Shenmen, F-3 Taichong, VB-13 Benshen, DM-24 Shenting.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **QI JU DI HUANG WAN**
Variante de la *Pilule de fruit de lyciet, de chrysanthème et de rehmannia*

Vide de Qi du Cœur et de la Rate

Manifestations cliniques

Enfant ou adulte hyperactif souffrant d'un TDA, enfant qui vit dans son propre monde, manque de concentration, personne calme et rêveuse, mouvements lents, sommeil léger, transpirations spontanées, personne qui picore à table.

Langue : Pâle.
Pouls : Faible.

Principe de traitement

Tonifier le Qi du Cœur et de la Rate, renforcer le Cerveau.

Acupuncture

Points

C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, DM-20 Baihui, RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, V-49 Yishe.

Explication

- C-5 et V-15 tonifient le Cœur.
- RM-15 et DM-24 calment l'Esprit.
- DM-20 stimule la montée du Qi pur à la tête.
- RM-12, E-36 et V-20 tonifient la Rate.
- V-49 stimule l'Intellect.

Traitement par les plantes

Préparation

GUI PI TANG additionnée de **GAN MAI DA ZAO TANG**
Décoction qui tonifie la Rate additionnée de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

Explication

Gui Pi Tang tonifie le Qi et le Sang de la Rate, du Foie et du Cœur, alors que Gan Mai Da Zao Tang tonifie le Cœur et calme l'Esprit.

RÉSUMÉ

Vide de Qi du Cœur et de la Rate

Points
C-5 Tongli, V-15 Xinshu, RM-15 Jiuwei, DM-24 Shenting, DM-20 Baihui, RM-12 Zhongwan, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, V-49 Yishe.

Traitement par les plantes
Préparation
GUI PI TANG additionnée de **GAN MAI DA ZAO TANG**
Décoction qui tonifie la Rate additionnée de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

Feu du Foie et du Cœur

Manifestations cliniques

Enfant souffrant d'un TDAH, enfant agité et irritable, tendance aux accès de colère, manque de concentration, incapacité à se concentrer sur une tâche, soif, sécheresse de la bouche, insomnie, rêves désagréables, céphalées, goût amer dans la bouche. Enfant qui a souvent un tempérament artistique.

Langue : Rouge avec des bords plus rouges, enduit jaune et sec.
Pouls : en Corde et Rapide.

Principe de traitement

Drainer le Feu du Cœur et du Foie, calmer l'Esprit, stabiliser l'Âme Éthérée.

Acupuncture

Points

F-2 Xingjian, F-3 Taichong, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei.

On pique tous ces points en dispersion.

Explication

- F-2 draine le Feu du Foie.
- F-3 calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.
- DM-24, VB-13 et RM-15 calment l'Esprit et stabilisent l'Âme Éthérée.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Explication

Cette variante de Long Dan Xie Gan Tang draine le Feu du Foie et du Cœur, calme l'Esprit et stabilise l'Âme Éthérée.

RÉSUMÉ

Feu du Foie et du Cœur

Points
F-2 Xingjian, F-3 Taichong, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, RM-15 Jiuwei. On pique tous ces points en dispersion.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **LONG DAN XIE GAN TANG**
Variante de la *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*

Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires

Manifestations cliniques

Enfant ou adulte hyperactif souffrant d'un TDA, enfant qui vit dans son propre monde, manque de concentration, personne calme et rêveuse, mouvements lents, somnolence, transpirations spontanées, personne qui picore à table, catarrhe, sensation d'oppression dans la poitrine, expectoration de crachats.

Langue : Pâle et Gonflée avec un enduit collant.
Pouls : Mou ou Glissant.

Principe de traitement

Tonifier la Rate, renforcer l'Intellect, éliminer les Glaires.

Acupuncture

Points

RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, E-40 Fenglong, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, V-49 Yishe.

On pique RM-9, Rte-6 et E-40 en dispersion ou en harmonisation et tous les autres points en tonification.

Explication

- RM-12, RM-9, Rte-6 et E-40 éliminent les Glaires.
- C-5 et V-15 tonifient le Cœur.
- DM-24 et RM-15 calment l'Esprit.
- E-36, RM-12 et V-20 tonifient la Rate.
- V-49 stimule l'Intellect.

Traitement par les plantes

Préparation

Variante de **GUI PI TANG** additionnée de **GAN MAI DA ZAO TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate* additionnée de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

Explication

Cette variante de ces deux préparations tonifie le Cœur et la Rate, calme l'Esprit, stabilise l'Âme Éthérée et dissout les Glaires.

RÉSUMÉ

Vide du Cœur et de la Rate avec Glaires

Points
RM-12 Zhongwan, RM-9 Shuifen, Rte-6 Sanyinjiao, E-40 Fenglong, C-5 Tongli, V-15 Xinshu, DM-24 Shenting, RM-15 Jiuwei, E-36 Zusanli, V-20 Pishu, V-49 Yishe. On pique RM-9, Rte-6 et E-40 en dispersion ou en harmonisation et tous les autres points en tonification.

Traitement par les plantes
Préparation
Variante de **GUI PI TANG** additionnée de **GAN MAI DA ZAO TANG**
Variante de la *Décoction qui tonifie la Rate* additionnée de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube*

ESSAIS CLINIQUES DE LA MÉDECINE OCCIDENTALE

Tomographie d'émission monophotonique (TEMP) cérébrale à haute résolution dans le TDAH

[High-resolution brain SPECT imaging in ADHD

Annals of Clinical Psychiatry 1997 June, Vol. 9, Issue 2, pp. 81–86. Amen DG, Carmichael BD. Amen Clinic for Behavioral Medicine, Fairfield, California.]

On a étudié des enfants et des adolescents souffrant d'un TDAH grâce à une tomographie d'émission monophotonique (TEMP) cérébrale à haute résolution pour déterminer s'il y avait des similarités entre les résultats obtenus par une TEP et un EEG quantitatif.

Quarante quatre enfants et adolescents souffrant de TDAH selon les normes du DSM-III-R et l'échelle d'évaluation de Conners ont été étudiés. Un groupe contrôle ne souffrant pas de TDAH a aussi été soumis à une TEMP. Deux TEMP ont été effectuées sur chaque groupe, l'une au repos et l'autre sous stress intellectuel, lorsqu'on a demandé aux participants de se concentrer sur une tâche.

Soixante cinq pour cent du groupe de personnes souffrant de TDAH a montré une diminution de la perfusion dans le cortex préfrontal lors du test de stress intellectuel contre 5% dans le groupe contrôle. Ces résultats sont cohérents avec ceux recueillis par le TEP et l'EEG quantitatif. Dans le groupe de personnes souffrant de TDAH, les deux tiers de celles qui n'avaient pas présenté de diminution de la perfusion ont montré une diminution marquée de l'activité du cortex préfrontal au repos.

Sensibilité et spécificité de l'EEG quantitatif chez des enfants souffrant d'un trouble du déficit de l'attention ou de troubles spécifiques de l'évolution de l'apprentissage

[Sensitivity and specificity of QEEG in children with attention deficit or specific developmental learning disorders

Clinical Electroencephalography 1996 January, Vol. 27, Issue 1, pp. 26–34. Chabot RJ, Merkin H, Wood LM, Davenport TL, Serfontein G. Department of Psychiatry, New York University School of Medicine, New York.]

La sensibilité et la spécificité de la discrimination des fonctions grâce à l'EEG quantitatif ont été évaluées dans une population d'enfants chez qui l'on avait diagnostiqué des troubles spécifiques de l'évolution de l'apprentissage et d'enfants souffrant d'un trouble du déficit de l'attention.

On a pu faire la différence entre les enfants de chaque groupe, de même qu'entre ces enfants et une population normale, avec une très haute précision. Le traitement préalable à l'EEG quantitatif a servi à distinguer les enfants souffrant d'un TDA/TDAH qui répondaient à la dextroamphétamine [dexamphétamine] de ceux qui répondaient au méthylphénidate, là encore avec une très haute précision.

Cette étude fournit une réplication de toutes les fonctions discriminantes étudiées et devrait servir de base de recherche pour une utilisation généralisée de l'EEG quantitatif dans l'évaluation initiale d'enfants souffrant de troubles spécifiques de l'évolution de l'apprentissage ou d'un trouble du déficit de l'attention. Comme démontré dans cette étude, on pourrait arriver à prédire l'efficacité du traitement par stimulants, y compris dans les indications de médication spécifique, grâce aux données recueillies par l'EEG quantitatif.

Mesure objective de l'hyperactivité – II. Effets de la caféine et des amphétamines

[Objectively measured hyperactivity – II. Caffeine and amfetamine effects

Journal of Clinical Pharmacology 1985 May–June, Vol. 25, Issue 4, pp. 276–280. Schechter MD, Timmons GD.]

Des erreurs d'instructions ou des omissions, les déplacements des chaises et les temps de réactions ont été évalués chez 15 enfants diagnostiqués au préalable comme enfants hyperactifs sur la base du test de performance d'attention continuelle. Ces enfants prenaient différents traitements, à savoir des amphétamines à des doses de 1,6 et de 0,5 mg deux fois par jour, de même que 300 mg de caféine administrée seule, et avec 1,6 mg d'amphétamines deux fois par jour. On a constaté une diminution significative des erreurs par rapport aux instructions et un accroissement des temps de réponse chez les enfants qui avaient obtenu 24 ou plus au questionnaire abrégé de Conners pour les parents.

De plus, les symptômes subjectifs évoqués dans ce questionnaire ont été significativement réduits, quelque

soit le traitement. On a constaté que les doses quotidiennes fortes (600 mg) de caféine contrôlaient de façon significative les symptômes d'hyperactivité ; toutefois, elles ont aussi entraîné un certain nombre d'effets secondaires. On pense même que de nombreux enfants souffrant de TDAH ayant eu une rémission avaient appris, tout comme les adultes, à prendre d'eux-mêmes régulièrement la quantité de café nécessaire. Dans ce cas là, l'élimination de la caféine de leur alimentation peut en fait masquer la pathologie sous-jacente de TDAH.

La baisse de la consommation de caféine peut-elle mettre à jour les troubles de déficit de l'attention chez les adultes ?

[Will population decreases in caffeine consumption unveil attention deficit disorders in adults?

Medical Hypotheses 1985 October, Vol. 18, Issue 2, pp. 163–167. Dalby JT. Department of Psychology, Calgary General Hospital, Alberta, Canada.]

Les troubles de déficit de l'attention (TDA) représentent le trouble du comportement le plus courant rencontré chez les enfants, mais ce n'est que récemment qu'on a reconnu que ces troubles pouvaient persister à l'âge adulte. Lorsque les enfants qui souffrent d'un TDA arrivent à l'adolescence puis à l'âge adulte, certains symptômes comportementaux semblent cesser et d'autres devenir silencieux. On attribue généralement ces modifications à la maturation physiologique de la personne.

Un facteur environnemental qui peut aussi contribuer à modifier l'image clinique est la prise régulière de caféine qui commence souvent vers la fin de l'adolescence. On a découvert que la caféine modifiait la conduite des enfants atteints de TDA d'une façon très proche de celle des stimulants prescrits comme médicaments.

Si certains adultes souffrant de TDA réagissent positivement à la prise de caféine, on peut s'attendre à voir une forte recrudescence des symptômes des TDA avec la baisse rapide de la consommation de caféine en Amérique du Nord. Les études suivantes, qui comparent la thérapie par la caféine à celle par la Ritaline (méthylphénidate) montrent des avantages identiques avec la prescription de faibles doses de caféine, et des résultats encore meilleurs lorsque les deux traitements sont associés. Il est important de signaler que les bienfaits de la caféine sont annihilés lorsqu'on utilise des doses plus fortes.

Réactions au méthylphénidate et à diverses doses de caféine chez des enfants souffrant d'un trouble de déficit de l'attention

[Responses to methylphenidate and varied doses of caffeine in children with attention deficit disorder

Canadian Journal of Psychiatry 1981 October, Vol. 26, Issue 6, pp. 395–401. Garfinkel BD, Webster CD, Sloman L.]

On a traité six enfants diagnostiqués comme souffrant d'un trouble de déficit de l'attention dans un hôpital de jour en utilisant différentes médications stimulantes. Cette étude croisée a été réalisée en double aveugle, certains enfants recevant de la caféine à faibles doses ou à fortes doses. On a ajouté du méthylphénidate (Ritaline) à chacune de ces doses ou on l'a administré seul.

Les résultats montrent que la caféine à faible dose ajoutée au méthylphénidate est plus efficace que les autres traitements dispensés. Il a été impossible de faire la différence entre les effets de la caféine à faible dose et ceux de 10 mg de méthylphénidate.

De fortes doses de caféine n'ont pas donné de résultats différents des placebos ou de l'absence de médication. Cette étude met en évidence l'existence d'un schéma curviligne dose-réponse de la caféine et la possibilité de cette dernière d'atténuer les manifestations comportementales du TDA.

Réactions individuelles au méthylphénidate et à la caféine chez des enfants présentant des dysfonctionnements cérébraux minimes

[Individual responses to methylphenidate and caffeine in children with minimal brain dysfunction

Canadian Medical Association Journal 1975 October, Vol. 113, Issue 8, pp. 729–732. Garfinkel BD, Webster CD, Sloman L.]

On a étudié la réaction individuelle à deux médications stimulantes, le méthylphénidate hydrochloride (Ritaline) et le citrate de caféine chez 8 enfants présentant des dysfonctionnements cérébraux minimes. Quatre types de réponses comportementales ont été étudiés dans le cadre d'une étude croisée en double aveugle : 4 enfants ont réagi favorablement à ces deux psycho-stimulants, 1 au méthylphénidate seul et 2 au placebo. Le comportement d'un des enfants qui prenaient du méthylphénidate et de la caféine s'est détérioré.

De façon générale, le méthylphénidate s'est montré plus efficace que la caféine pour faire baisser l'hyperactivité et l'agressivité. Il est évident que de tels stimulants ont des effets thérapeutiques et constituent une composante utile du programme thérapeutique qui s'adresse à des enfants souffrant de ce trouble.

Caféine vs méthylphénidate et D-amphétamine dans le dysfonctionnement cérébral minime : étude comparée en double aveugle

[Caffeine versus methylphenidate and D-amfetamine in minimal brain dysfunction: a double-blind comparison

American Journal of Psychiatry 1975 August, Vol. 132, Issue 8, pp. 868–870. Huestis RD, Arnold LE, Smeltzer DJ.]

Dans une étude croisée en double aveugle, les auteurs ont comparé l'efficacité de la caféine et celle du méthylphénidate et de la dextroamphétamine chez des enfants présentant des dysfonctionnements cérébraux minimes.

La légère amélioration apportée par la caféine ne s'est pas révélée significativement meilleure que celle due au placebo. Les deux médicaments prescrits ont apporté une amélioration significative et significativement plus forte que la caféine.

Les auteurs ont suggéré que les différences entre les résultats obtenus et ceux d'une étude antérieure, qui étaient meilleurs, pouvaient venir du fait que dans cette étude, c'est de la caféine pure et non du café qui a été utilisée.

ESSAIS CLINIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE

Acupuncture

Effets de l'électro-acupuncture associée à la thérapie comportementale sur les facultés intellectuelles et le comportement d'enfants autistes

[Effects of electroacupuncture combined with behavior therapy on intelligence and behavior of children with autism

Zhong Guo Zhen Jiu 中国针灸 [Acupuncture et moxibustion chinoises] Septembre 2007, Vol. 27, N° 9, pp. 660–662. Wang CN, Liu Y, Wei XH, Li LX.]

Objectif

Rechercher une thérapie efficace pour traiter l'autisme.

Méthodologie

On a réparti au hasard des enfants autistes dans un groupe traité par électro-acupuncture (EA) et thérapie comportementale et un groupe traité uniquement par thérapie comportementale. Il y avait 30 enfants dans chaque groupe. Dans le groupe utilisant l'acupuncture et la thérapie comportementale, on a piqué les points DM-20 Baihui, Sishencong, DM-24 Shenting, VB-13 Benshen, Yintang, DM-17 Naohu, VB-19 Naokong, MC-6 Neiguan et les points de l'acupuncture crânienne des zones I, II et III du langage. On a étudié les effets thérapeutiques, l'échelle de vocabulaire en images Peabody (TVIP) et les capacités comportementales des participants.

Résultats

Le taux d'efficacité total s'est révélé de 86,7% dans le groupe EA plus thérapie comportementale, ce qui est supérieur aux 56,7% du groupe traité uniquement par thérapie comportementale. L'EA associée à la thérapie comportementale a montré des améliorations significatives dans les sensations et la capacité à se prendre en charge ($P < 0,05$) mais les scores du TVIP n'ont pas été améliorés, quel que soit le groupe ($P > 0,05$).

Conclusion

L'EA associée à la thérapie comportementale peut significativement améliorer les symptômes cliniques de l'autisme nais non les facultés intellectuelles.

Acupuncture et stratégie éducative chez des enfants autistes

Effect of acupuncture on rehabilitation training for children's autism

Zhong Guo Zhen Jiu [Acupuncture et moxibustion chinoises] Juillet 2007, Vol. 27, N° 7, pp. 503–505.

Yan YF, Wei Y, Chen YH, Chen MM

Quarante enfants autistes suivant un programme éducatif ont été assignés dans un groupe contrôle et un groupe d'étude, chaque groupe comportant 20 enfants chacun. Le programme du groupe contrôle reposait, entre autres, sur l'analyse du comportement appliquée (ABA), l'éducation conductive et l'intégration sensorielle. Ils ont bénéficié de 90 séances de chaque. Le groupe étudié a aussi reçu 60 à 90 séances d'acupuncture.

Les résultats ont été évalués grâce à la version chinoise du profile psycho-éducatif (PEP) pour les enfants autistes.

Résultats

Le taux d'efficacité marquée s'est révélé de 55,0% dans le groupe traité et de 15,0% dans le groupe contrôle ; la différence entre les groupes étant statistiquement significative ($P < 0{,}01$). La différence entre avant et après le traitement dans des domaines tels que l'évolution, l'imitation et la cognition orale dans le groupe étudié s'est également révélée significativement meilleure que dans le groupe contrôle ($P < 0{,}01$).

Conclusion

L'acupuncture associée à un programme éducatif scientifique et efficace permet d'obtenir de meilleurs résultats thérapeutiques qu'un programme éducatif seul chez des enfants autistes.

Traitement par les plantes

Études cliniques et expérimentales des effets du sirop Tiaoshen sur le syndrome d'hyperactivité chez les enfants

[Clinical and experimental studies on Tiaoshen Liquor for infantile hyperactive syndrome

(*Zhong Guo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 中国中西医结合杂志 [Revue chinoise de l'intégration de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine occidentale] Juin 1995, Vol. 15, N° 6, pp. 337–340. Wang LH, Li CS, Li GZ. Pediatric Department of the Affiliated Hospital of Shandong College of TCM, Jinan.]

Objectif

Évaluer les effets sirop Tiaoshen sur le syndrome d'hyperactivité chez les enfants.

Méthodologie

On a traité grâce au sirop Tiaoshen (ST), fait de plantes chinoises, 100 enfants souffrant d'un syndrome d'hyperactivité (l'article ne dévoile pas la composition de ce remède).

Résultats

Après le traitement, les troubles du comportement se sont grandement atténués, l'attention s'est améliorée et les performances intellectuelles ont augmenté. Le taux d'efficacité total a atteint 94%.

Les résultats d'études effectuées sur des animaux ont montré que le ST pouvait réduire les activités spontanées chez les souris présentant un comportement hyperactif provoqué par de la scopolamine, renforcer la mémoire d'apprentissage chez des souris saines, et améliorer à des degrés divers la mémoire d'apprentissage de souris présentant une dysmnésie consécutive respectivement à l'administration de scopolamine, de nitrite de sodium et d'alcool.

Conclusion

Cette étude montre que le mécanisme du ST est probablement lié à l'amélioration du transfert de l'information des synapses neuronales cholinergiques du système nerveux central et de l'augmentation de la tolérance hypoxique des tissus cérébraux.

Observation clinique et traitement par la médecine chinoise de l'hypercinésie chez les enfants

[Clinical observation and treatment of hyperkinesia in children by Traditional Chinese Medicine

Zhong Yi Za Zhi 中医杂志 [Journal de médecine chinoise] Juin 1994, Vol. 14, N° 2, p. 105. Sun Y, Wang Y, Qu X, Wang J, Fang J, Zhang L. Shanxi College of Traditional Chinese Medicine, Xianyang.]

Résumé

On a traité 66 enfants atteints d'hypercinésie ave le sirop Yizhi, après quoi leurs scores de troubles comportementaux ont chuté et leurs résultats scolaires se sont améliorés, donnant un taux d'efficacité globale de 84,8%.

Après le traitement, l'examen des urines de 24 heures ont montré une augmentation significative de leur contenu en norépinéphrine, en dopamine, en acide 3,4 dihydroxy-phénylacétique, en adénosine monophosphate cyclique et en créatinine.

Étude préliminaire du traitement par la médecine traditionnelle chinoise de 100 cas de dysfonctionnements cérébraux minimes

[Preliminary study of Traditional Chinese Medicine treatment of minimal brain dysfunction: analysis of 100 cases

Zhong Guo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi [Revue chinoise de l'intégration de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine occidentale] Mai 1990, Vol. 10, N° 5, pp. 260, 278–279. Zhang H, Huang J. Affiliated Hospital of Guangzhou College of Traditional Chinese Medicine, Zhanjiang, Guangdong.]

Objectif

Évaluer l'efficacité de la médecine traditionnelle chinoise sur des dysfonctionnements cérébraux minimes.

Méthodologie

On a réparti au hasard 100 patients présentant des dysfonctionnements cérébraux minimes en un groupe traité par la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et un groupe traité par la médecine occidentale (MO). L'âge des participants allait de 7 à 14,2 ans et l'âge moyen était de 10,5 ans. Le groupe MTC (80 patients) a été traité avec des plantes qui soumettent le Yang du Foie et tonifient la Rate. Les plantes prescrites étaient les suivantes :

- **Chai Hu** *Radix Bupleuri*
- **Huang Qin** *Radix Scutellariae*
- **Huang Qi** *Radix Astragali*
- **Dang Shen** *Radix Codonopsis*
- **Nu Zhen Zi** *Fructus Ligustri lucidi*
- **Zhu Ye** *Folium Phyllostachys nigrae*

Le groupe MO (20 patients) a reçu 5 à 15 mg de Ritaline (méthylphénidate) deux fois par jour. Le traitement a duré 1 mois et les effets ont été évalués au bout de 3 semaines de traitement.

Résultats

Dans le groupe MTC, 23 cas ont été guéris (signes et symptômes cliniques disparus, QI augmenté de 10 points, électro-encéphalogramme normal et aucune rechute 6 mois après l'arrêt du traitement), 46 cas ont connu une forte amélioration (signes et symptômes cliniques améliorés, QI augmenté de 4 points, meilleur électro-encéphalogramme), et dans 11 cas, le traitement s'est révélé inefficace. Le taux d'efficacité a été de 86,5%.

Dans le groupe MO, 6 patients ont été guéris, 12 améliorés et 2 n'ont constaté aucun résultat. Le taux d'efficacité a été de 90,0%. Ainsi, on ne constate aucune différence significative entre les deux groupes de cette étude, mais les effets secondaires du groupe MTC ont été moindres que ceux du groupe MO, et le groupe MTC a eu des effets plus bénéfiques pour ce qui est de l'amélioration des capacités intellectuelles, de l'énurésie et des cernes sous les yeux.

Conclusion

La médecine traditionnelle chinoise s'est révélée aussi efficace que la médecine occidentale dans le traitement de dysfonctionnements cérébraux minimes.

Remarque : à l'époque de ces études de la première heure, les expressions « trouble du déficit de l'attention » (TDA) et « trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité » (TDAH) ne figuraient pas dans le DSM. L'expression « dysfonctionnement cérébral minimal » était l'une des distinctions diagnostiques que nous décrivons aujourd'hui comme étant l'un des formes du TDA (DSM-III) ou du TDAH (DSM-IV).

NOTES

1. Site internet du National Institute of Mental Health [Consulté en 2008]. http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/adhdmenu.cfm
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edn. Text revision. American Psychiatric Association, Washington, DC
3. Consensus Development Panel 1982 Defined Diets and Childhood Hyperactivity. National Institutes of Health Consensus Development Conference Summary, Vol. 4, Number 3, 1982.
4. Wolraich M, Milich R, Stumbo P, Schultz F 1985 The effects of sucrose ingestion on the behavior of hyperactive boys. Pediatrics 106: 657–682.
5. McCann D, Barrett A, Cooper A et al. 2007 Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. Lancet 370(9598): 1560–1567.
6. Biederman J, Faraone SV, Keenan K, Knee D, Tsuang MF 1990 Family-genetic and psychosocial risk factors in DSM-III attention deficit disorder. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 29(4): 526–533.
7. Faraone SV, Biederman J 1998 Neurobiology of attention-deficit hyperactivity disorder. Biological Psychiatry 44: 951–958.
8. The MTA Cooperative Group 1999 A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). Archives of General Psychiatry 56: 1073–1086.
9. Wilens TE, Faraone SV, Biederman J, Gunawardene S 2003 Does stimulant therapy of attention-deficit/hyperactivity disorder beget later substance abuse? A meta-analytic review of the literature. Pediatrics 111(1): 179–185.
10. Silver LB 2000 Attention-deficit hyperactivity disorder in adult life. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America 9(3): 511–523.
11. Wilens TE, Biederman J, Spencer TJ 2002 Attention deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. Annual Review of Medicine 53:113–131.
12. Attention deficit disorder in adults. Harvard Mental Health Letter 2002; 19(5): 36.
13. McCann D, Barrett A, Cooper A et al. 2007 Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. Lancet 370(9598): 1560-1567.
14. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [Explication des points d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 211. *Explication des points d'acupuncture* est une œuvre de Yue Han Zhen qui a été publiée pour la première fois en 1654.
15. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
16. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Qiu Zhen 中国针灸学求真 [Plongée dans l'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, p. 52.
17. Dr Zhang Ming Jiu, communication personnelle, Nanjing 1982.
18. Professeur Wang Ling Ling, communication personnelle, octobre 2007.
19. Dr Shen Can Ruo, communication personnelle, octobre 2007.
20. Dr Tao Kun, communication personnelle, octobre 2007.

CHAPITRE 22

ÉPILOGUE : LE RÔLE DE LA MÉDECINE CHINOISE DANS LES TROUBLES DE LA PSYCHÉ

J'étais très jeune (28 ans) lorsque j'ai commencé à pratiquer l'acupuncture et je n'avais aucune connaissance en accompagnement psychologique ou en psychothérapie. À cette époque déjà ancienne, les écoles de médecine chinoise n'enseignaient pas comment « aider les patients » comme elles le font aujourd'hui. Je me suis donc retrouvé seul, confronté aux troubles psychiques et émotionnels de ceux qui étaient en proie à des souffrances psychiques, que celles-ci soient la cause principale ou non de leurs troubles physiques.

Comme il me fallait faire face tout seul aux souffrances psychiques de mes patients, je m'y suis appliqué du mieux que j'ai pu. Par exemple, si un patient commençais à pleurer quelque minutes après l'insertion des aiguilles (c'est quelque chose que j'ai souvent constaté à mon cabinet alors que c'est une réaction que je n'ai jamais vue en Chine), qu'étais-je censé faire ? Fallait-il faire comme si de rien n'était et prétendre que rien ne s'était passé ? Fallait-il réconforter le patient ? Jusqu'où le contact physique (par exemple, caresser la joue) faisait-il encore partie d'un geste professionnel ? Fallait-il me plonger dans leur vie émotionnelle ou non ? Mais était-ce là mon rôle ? N'ayant aucune formation de psychologue ou de psychothérapeute, étais-je habilité à le faire ? Et si le patient commençait à se livrer et à me raconter ses malheurs, comment étais-je supposé utiliser ces informations ? Si un patient souffrait de chagrin et de tristesse, fallait-il changer le traitement initial en fonction de cette tristesse provenant d'une perte ou d'une dépression ? Que faire si cette tristesse masquait en réalité un sentiment de culpabilité ? Comment adapter le traitement dans ce cas ?

Dans le cadre de mes études de médecine chinoise, j'ai lu de nombreux livres sur le taoïsme et le bouddhisme, et j'ai aussi pratiqué le bouddhisme et la méditation bouddhiste. Je me suis demandé comment je pouvais appliquer ces enseignements au traitement de la souffrance émotionnelle de mes patients. Je me suis vite aperçu que lorsqu'un patient est submergé par l'émotion, il ne sert à rien de lui expliquer que sa souffrance émotionnelle n'est qu'une illusion car il n'y a pas de moi en soi (*anata*, qui, en sanscrit, signifie « non moi »), que cette souffrance relève, en fait, des cinq *skandhas* (agrégats).

Parfois, certains de mes patients ont trouvé très utile d'évoquer avec moi la façon dont le bouddhisme voit l'esprit et les émotions. Mais cela ne marche pas lorsque, par exemple, une femme a son mari qui vient de la quitter et qu'elle se trouve au cœur d'un véritable cataclysme émotionnel. J'ai très souvent eu de longues conversations avec les patients intéressés par le taoïsme et le bouddhisme.

Il y a une autre question qui a souvent surgi. Si une personne vient nous voir pour un problème relativement bénin comme une ténosynovite du poignet et que, au cours d'une séance, elle avoue qu'elle a été victime d'abus sexuels pendant son adolescence, que faire de cette révélation ? Faut-il traiter *Shen* ? Faut-il le faire quoi qu'il arrive ou uniquement si cette personne en fait la demande ? Est-ce dépasser nos prérogatives que de vouloir traiter *Shen* alors que la personne vient uniquement pour traiter un problème tendinomusculaire ? Faut-il traiter *Shen* sans même le lui dire ou faut-il l'en avertir ?

Ma propre expérience m'incite à répondre « oui » à cette dernière question, c'est-à-dire que je considère

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

qu'il est toujours pertinent de traiter *Shen* lorsque la personne présente un passé de lourdes souffrances émotionnelles. La façon dont je procède est flexible et dépend entièrement des dispositions de la personne, et je respecte toujours ses souhaits. Certains patients veulent se décharger du poids de leurs souffrances émotionnelles passées et viennent demander de l'aide à cet effet ; d'autres non. Je respecte toujours leur choix et ne force jamais leur décision.

Cela ne veut toutefois pas dire que je ne vais pas prendre cette situation en compte dans l'élaboration du traitement. Dans l'exemple cité ci-dessus, je vais bien évidemment traiter la ténosynovite mais je vais aussi nourrir *Shen* en douceur, peut-être simplement en piquant C-7 Shenmen et RM-15 Jiuwei. L'expérience m'a montré que nourrir *Shen* lorsque celui-ci a été blessé par des souffrances émotionnelles dans le passé est *toujours* utile, quelle que soit la pathologie que présente le patient. En fait, C-7 Shenmen a aussi un effet analgésique.

Je me suis ainsi retrouvé devoir faire du mieux que je pouvais avec des stratégies de soutien de mon propre cru. Aujourd'hui, après plus de 35 ans de pratique, je n'ai toujours pas la réponse à certaines questions, même si j'aime à penser que j'ai acquis une bien plus grande expérience pour savoir comment gérer les crises émotionnelles de mes patients. Mais je dois aussi avouer que ce n'est pas la médecine chinoise qui m'a fourni cette capacité mais plutôt les lectures que j'ai faites des livres de Freud, de Jung (surtout), d'ouvrages de psychothérapie et de psychologie et de nombreux autres livres sur les émotions vues par la philosophie occidentale et la neurophysiologie moderne.

Bien évidemment, mes propres capacités sont aussi le simple fruit de mon expérience et de mon approche pragmatique et souple de la gestion des crises émotionnelles de mes patients. J'ai très vite compris qu'il n'y avait pas de façon « standard » de traiter ce genre de crises et qu'il fallait adapter notre approche en fonction de la personnalité du patient (souvent aussi de son sexe, car les femmes ont généralement plus de facilité que les hommes à aborder leurs souffrances émotionnelles).

Que faire lorsqu'un patient commence à parler des expériences vécues dans son enfance qui sont à la source de sa souffrance ? Ma formation en médecine chinoise ne m'a pas préparé à faire face à cela et elle n'avait rien à offrir dans ce domaine. J'estime qu'actuellement la situation n'a pas évolué, même après la parution de livres chinois bien plus nombreux à aborder les troubles psychiques et émotionnels.

Comme nous l'avons vu plusieurs fois dans les chapitres précédents, je considère que la façon dont les Chinois voient les émotions vient de Confucius, et le concept confucianiste de « moi » est totalement différent de celui que nous avons en Occident. En conséquence, les émotions sont considérées comme des déséquilibres objectifs du Qi presque sans lien aucun avec le moi, qu'il faut rééquilibrer uniquement pour le bien de l'équilibre social, et les émotions sont des problèmes sociaux, éthiques, plutôt que des passions personnelles et intenses de la personne occidentale, autonome et tournée vers elle-même. En médecine chinoise, « redresser » les déséquilibres créés par les émotions est un problème éthique plutôt que psychologique. C'est pourquoi la médecine chinoise ne parle jamais des expériences de l'enfance comme étant la racine de nos émotions, de nos complexes et de nos projections plus tard dans la vie.

Qu'est-ce que la médecine chinoise peut offrir pour traiter les souffrances émotionnelles des patients occidentaux ? Beaucoup, comme nous le savons tous. Même si la façon d'envisager les émotions est empreinte de confucianisme et que le concept du moi est totalement différent de celui de l'Occident, la médecine chinoise a une influence thérapeutique profonde sur l'esprit et le psychisme lorsque ceux-ci sont touchés par des troubles émotionnels.

La médecine chinoise soulage la souffrance émotionnelle de différentes façons La vision qu'a la médecine chinoise des émotions (comme causes de la maladie) en tant que déséquilibres du Qi inextricablement à la fois physiques, émotionnels et mentaux est lumineuse.

Tout d'abord, en faisant tout simplement circuler le Qi, on élimine la stagnation qui est souvent présente dans les troubles émotionnels. Ensuite, en faisant circuler le Qi, la médecine chinoise aide le patient à exprimer ses émotions lorsque celles-ci sont refoulées. Troisièmement, et plus important encore, l'acupuncture et les plantes « nourrissent » tout simplement le *Shen* (compris à la fois au sens d'Esprit du Cœur et de Psychisme) ; quels que soient la maladie et les tableaux pathologiques, l'acupuncture et les plantes nourrissent tout simplement le *Shen* et ont un profond effet calmant sur le patient. Enfin, en nourrissant le *Shen*, l'acupuncture et les plantes semblent rendre le patient plus sensible et plus en accord avec ses émotions.

Une question que je me suis posé des centaines de fois est le rôle respectif de la médecine chinoise et de la psychothérapie dans le traitement des troubles psychiques et émotionnels. Jusqu'où la médecine chinoise

peut-elle aller lorsqu'un patient a un lourd passé de souffrances émotionnelles sur de nombreuses années ? Quelles sont les limites (s'il y en a) de la médecine chinoise ? Comme arriver à conseiller utilement un patient sans aucune formation en psychothérapie ?

C'est au fil des ans que les réponses à ces questions ont pris forme. Je pense sans aucun doute que la médecine chinoise a ses limites lorsque les patients ont un passé émotionnel complexe, tout simplement parce que la médecine chinoise ne fournit pas le cadre nécessaire pour interpréter la souffrance émotionnelle de patients dont le lourd passé émotionnel remonte à l'enfance.

La médecine chinoise n'a rien à fournir quant à la construction émotionnelle de notre enfance, aux questions d'attachement, de liens et de pertes, aux complexes, projections et défenses mis en place dans l'enfance. Une des raisons est tout simplement, comme je l'ai déjà dit plusieurs fois, que le concept confucianiste de moi n'envisage pas un centre conscient individuel, autonome, tourné vers lui-même, qui se serait formé au cours des expériences de l'enfance et qui influencerait notre vie adulte.

C'est pourquoi, lorsque je traite un patient dont le lourd passé émotionnel remonte à l'enfance, je commence tout doucement à lui suggérer que l'aide d'un psychothérapeute pourrait lui être utile. Il faut faire cela avec beaucoup de tact car, dans certains pays, cette simple suggestion peut paraître offensante. Chaque fois que l'un de mes patients a été suivi par un psychothérapeute en même temps qu'il a été traité par la médecine chinoise, j'ai toujours éprouvé un grand « soulagement » ; je pouvais continuer à interpréter et à traiter la souffrance émotionnelle de cette personne grâce à la médecine chinoise tout en sachant que ses troubles émotionnels les plus profonds étaient pris en charge par son psychothérapeute.

Cela ne veut toutefois pas dire que je ne continuais pas à aborder ses problèmes émotionnels avec le patient et que je me bornais à lui administrer un traitement de médecine chinoise. Lorsque je traite un patient qui souffre de perturbations émotionnelles, au fond de moi, j'ai tendance à mettre deux « casquettes », l'une étant celle du praticien de médecine chinoise et l'autre celle du psychothérapeute (bien que je n'en aie pas la qualification officielle). Je suis plus particulièrement attiré par la psychologie jungienne car c'est pour moi celle qui offre les explications les plus éclairantes sur la psyché humaine. Lorsque je dis que je porte la « casquette du psychothérapeute », je ne veux pas dire que je donne des conseils au patient comme le ferait un psychothérapeute, mais simplement que je m'efforce d'interpréter sa souffrance émotionnelle par rapport à la psychologie jungienne pour mieux comprendre sa situation.

La question épineuse mais intéressante que cela soulève est de savoir si l'on peut intégrer ces deux approches et si oui, comment. Autrement dit, si l'on pense, dans une perspective jungienne, qu'une femme est peut-être dominée par un *animus* négatif, comment interpréter cela en termes de médecine chinoise ? Y a-t-il une possibilité d'interprétation, et donc de traitement, par la médecine chinoise. Je pense que oui, mais ces questions ne peuvent trouver une réponse que grâce à une longue expérience accumulée par de nombreux praticiens sur plusieurs générations.

Personnellement, je commence à élaborer un embryon de théorie. Si l'on revient à l'exemple précédent, il me semble que l'Âme Éthérée est semblable à l'*anima* alors que l'*animus* est proche de l'Esprit (le *Shen* du Cœur) et de l'Intellect (le *Yi* de la Rate). C'est pourquoi, lorsque l'*animus* d'une patiente est négatif, l'Âme Éthérée est entravée, et l'Esprit et l'Intellect fonctionnent sur un mode négatif plutôt que positif. Aussi, traiter le Foie (et donc l'Âme Éthérée), le Cœur (et donc l'Esprit) et la Rate (et donc l'Intellect) peut aider cette patiente à surmonter son *animus* négatif et à développer les côtés positifs de son Esprit et de son Intellect.

C'est, je l'admets, une simple supposition, mais l'expérience semble la confirmer. Ceci peut-il remplacer la psychothérapie ? Sûrement pas ! Nous ne pouvons véritablement surmonter notre souffrance mentale et émotionnelle qu'en engageant notre esprit dans la compréhension de nos tendances inconscientes ; personne ne peut le faire à notre place. Ainsi, je n'ai jamais envisagé la médecine chinoise comme pouvant se substituer à la psychothérapie.

En fait, l'association de la médecine chinoise et de la psychothérapie marche très bien. Toutes deux travaillent à l'unisson et la médecine chinoise peut permettre d'accélérer la psychothérapie. C'est quelque chose que j'ai souvent constaté. Les patients qui suivaient une psychothérapie m'ont toujours dit qu'après une séance de médecine chinoise, ils avaient de nombreux moments de plus grande lucidité qui leur permettaient d'avancer plus vite dans leur psychothérapie.

Il y a un texte intéressant de Xu Chun Fu (1570), qui aborde l'association du traitement par les plantes prescrit par un médecin et des incantations d'un shaman. Il dit qu'une faiblesse préexistante du Qi de la personne permet l'attaque d'un esprit malin, et il conseille

d'associer le traitement par les plantes et les incantations d'un shaman dans un passage très intéressant qui est cité dans la Préface. Le fait qu'il recommande l'association d'un traitement par les plantes et les incantations d'un shaman est significatif ; il est tentant de remplacer le mot « exorciste » par celui de « psychothérapeute » et d'en déduire que Xu Chun Fu conseillait d'associer un traitement physique comme la prescription de plantes et une psychothérapie.

Cela ne veut pas dire que chaque patient doive s'engager dans une psychothérapie. Mais si celui-ci n'est pas prêt à le faire, la médecine chinoise peut grandement l'aider en soulageant sa souffrance psychique. Elle va aussi permettre au Qi de mieux circuler, à l'Esprit (*Shen*) et à l'Âme Éthérée (*Hun*) d'avoir des activités mieux coordonnées, à l'Âme Corporelle (*Po*), à l'Intellect (*Yi*) ou à la Volonté (*Zhi*) de susciter des changements psychologiques profonds.

C'est pourquoi, au cours des 10 dernières années, j'ai quelque peu modifié mon approche du traitement des troubles psychiques et émotionnels. Au fil du temps, j'en suis venu à penser que si le traitement des tableaux pathologiques était essentiel, traiter tout simplement l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté pouvait provoquer des changements psychologiques importants.

Autrement dit, bien que je procède toujours au diagnostic des tableaux pathologiques, je procède toujours aussi au diagnostic de la pathologie de l'Esprit (*Shen*), de l'Âme Éthérée (*Hun*) de l'Âme Corporelle (*Po*), de l'Intellect (*Yi*) et de la Volonté (*Zhi*). J'estime que lorsqu'on « nourrit » (au sens large du terme) ces cinq *shen*, cela apporte des changements psychiques et émotionnels profonds, indépendamment des tableaux pathologiques présents. Ceci s'applique surtout à l'acupuncture. J'ai tendance à utiliser l'acupuncture pour « nourrir » les cinq *shen* alors que je prescris plus volontiers des plantes pour traiter les tableaux pathologiques.

Par exemple, quel que soit le tableau pathologique impliqué, je vois la dépression comme une manifestation de l'insuffisance de mouvement de l'Âme Éthérée qui, lui-même, peut provenir d'un contrôle excessif exercé par l'Esprit sur cette dernière. Si le mouvement de l'Âme Éthérée est insuffisant en lui-même, je vais alors traiter le Foie et la Vésicule Biliaire ; si le mouvement de l'Âme Éthérée est insuffisant parce que l'Esprit le contrôle de façon excessive, je vais alors traiter le Foie, la Vésicule Biliaire et le Cœur.

Inversement, si une personne a un comportement légèrement maniaque, cela vient d'un mouvement excessif de l'Âme Éthérée, quel que soit le tableau pathologique impliqué, et je vais donc traiter le Foie. Dans l'autisme, il y aussi une insuffisance de mouvement de l'Âme Éthérée et une blessure de l'Esprit, et je vais donc traiter le Foie et le Cœur. Par contre, dans le TDAH, il y a un mouvement excessif de l'Âme Éthérée, un manque de contrôle de l'Esprit et une déficience de l'Intellect, et je vais donc traiter le Foie, le Cœur et la Rate.

Je n'utilise pas le terme « nourrir » le *Shen* nécessairement dans le sens spécifique de tonifier (en tant que méthode de traitement) mais simplement d'utiliser l'acupuncture pour agir sur l'Esprit, l'Âme Éthérée, l'Âme Corporelle, l'Intellect et la Volonté. Par exemple, c'est dans ce sens que je dis que C-7 Shenmen va « nourrir » l'Esprit même si, dans le cadre strict des actions des points, il peut drainer le Feu du Cœur ou nourrir le Sang du Cœur. Dans ces deux tableaux pathologiques, ce point va « nourrir » l'Esprit.

Comme je l'ai expliqué dans la Préface, ces 10 dernières années, je me suis absorbé dans l'étude de la philosophie de Confucius et des néoconfucianistes afin de voir l'influence qu'ils avaient exercée sur la médecine chinoise. J'en ai conclu qu'ils avaient eu une profonde influence sur la médecine chinoise, et plus particulièrement sur la façon dont elle considère les émotions. Comme je l'ai dit dans la Préface, le concept confucianiste de « moi » est dominé par la famille et la société et il est totalement différent du concept de « moi » que l'on a en Occident. De même, les trois grandes philosophies que l'on trouve en Chine, c'est-à-dire le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme, considèrent les émotions comme des facteurs qui obscurcissent l'Esprit.

Il est intéressant de constater qu'en tant que praticiens occidentaux, bien qu'ayant étudié la médecine chinoise, nous nous tournons vers la conception occidentale et non confucianiste du moi lorsque nous sommes confrontés à des perturbations émotionnelles profondes. Face à un patient dans un grand désarroi émotionnel, nous n'allons pas lui expliquer que les émotions « obscurcissent notre nature humaine » (comme le dit le confucianisme), et il vaut mieux ne pas le faire, pas plus que lui expliquer que les émotions nous détournent du Tao, la voie, (comme le prétend le taoïsme), ou que les émotions ne sont qu'illusion car le moi n'existe pas en soi (comme le veut le bouddhisme).

Nous n'essayons rien de tout cela mais nous disons à notre patient qu'il est normal de ressentir ces émotions, qu'il est bon de les exprimer, que leur expression

même peut être cathartique, que ces émotions font partie de notre nature humaine. Instinctivement, nous conseillons donc ce patient en fonction de la conception occidentale et non confucianiste du moi.

Une autre question importante relative au traitement des troubles psychiques et émotionnels est comment intégrer notre traitement de médecine chinoise aux traitements médicamenteux occidentaux. De façon générale, malgré de grandes avancées dans l'approche pharmacologique des troubles psychiques et émotionnels, je considère, pour ma part, que le traitement par les neurotransmetteurs reste très rudimentaire.

Effectivement, l'utilisation de neurotransmetteurs (comme la sérotonine et la noradrénaline) pour traiter la dépression a maintenant au moins 30 ou 40 ans. Elle est donc à la traîne par rapport aux avancées que la neurophysiologie a connues ces 10 à 15 dernières années avec l'introduction de la TEP et de l'IRMf.

Les neurotransmetteurs sont les symptômes plutôt que la cause des déséquilibres psychiques et émotionnels. La neurophysiologie moderne le confirme et un grand nombre de nouvelles découvertes très stimulantes sont faites chaque semaine grâce à la PET et l'IRMf du cerveau.

Comme je l'ai dit dans le chapitre 14, les centres émotionnels du cerveau sont très complexes et interagissent sans cesse avec les centres corticaux. Penser que nous pourrions agir sur notre vie psychique et émotionnelle uniquement en manipulant un neurotransmetteur est une vision simpliste et mécanique.

Mais ceci dit, il y a des situations dans lesquelles l'utilisation d'antidépresseurs pour un temps court en cas de dépression grave est utile pour briser le cercle vicieux et la spirale de la dépression dans lesquels le patient se trouve. Entre parenthèses, je n'ai jamais constaté la moindre interaction négative entre les plantes chinoises et l'utilisation d'antidépresseurs, et il est évident qu'on peut associer les deux sans problème. Il en va de même pour l'acupuncture.

Au cours des 10 dernières années, j'ai concentré ma recherche sur trois axes qui m'ont offert une vision différente de la médecine chinoise et plus particulièrement de la façon dont la médecine chinoise voyait les émotions. Ces trois axes de recherche sont les émotions dans la philosophie occidentale, la philosophie des néoconfucianistes, et les émotions vues par les neurosciences modernes. J'ai été étonné de découvrir que pratiquement tous les philosophes occidentaux de Platon à Sartre, abordaient la question des émotions.

J'ai vite découvert que les Grecs de l'Antiquité avaient déjà une vision très sophistiquée des émotions, en comparaison de laquelle la vision qu'avait la médecine chinoise des émotions était très rudimentaire. Par exemple, Platon envisageait une âme composée de trois parties, dont une partie rationnelle (*logistikon*), une partie en relation avec le monde éternel (*thumoeides*) et une partie faite de désirs (*epithumetikon*). C'est cette vision qui a inspiré le concept de ça à Freud. Les anciens stoïciens ont élaboré des techniques très sophistiquées pour dompter les émotions ; ils sont les précurseurs de notre thérapie cognitive et comportementale moderne. Les stoïciens ont même conçu la musicothérapie pour les tout jeunes enfants afin de leur éviter des perturbations émotionnelles plus tard dans la vie.

Mon étude sur la vision des émotions par la philosophie occidentale et la neurophysiologie moderne m'a amené à comprendre que les émotions sont bien plus que de simples causes de la maladie comme les envisage la médecine chinoise. Bien loin d'obscurcir notre nature humaine comme le disent les néoconfucianistes, ce sont elles qui la définissent et qui donnent un sens à notre vie.

Annexe 1

PRÉPARATIONS

AN SHEN DING ZHI WAN

Pilule pour calmer l'Esprit et stabiliser la Volonté
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 8 g

AN SHEN DING ZHI WAN (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire)

Pilule pour calmer l'Esprit et raffermir la Volonté (variante)
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 8 g
Ci Shi *Magnetitum* 15 g
Ho Po *Succinum* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 9 g

BAI HE DI HUANG TANG

Décoction de lis et de rehmannia
Bai He *Semen Platycladi* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

BAI HE GU JIN TANG

Décoction de bulbe de lis pour protéger le Métal
Bai He *Bulbus Lilii* 15 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 9 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 6 g
Chuan Bei Mu *Bulbus Fritillariae cirrhosae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

BAI HE GU JIN TANG (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, vide de Yin du Poumon et du Cœur)

Décoction de bulbe de lis pour protéger le Métal (variante)
Bai He *Bulbus Lilii* 15 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 6 g
Chuan Bei Mu *Bulbus Fritillariae cirrhosae* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Zhi Mu *Radix Anemarrhenae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

BAI HE ZHI MU TANG

Décoction de bulbe de lis et d'anemarrhena
Bai He *Bulbus Lilii* 9 g
Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae* 6 g

BAI ZI YANG XIN WAN

Pilule de graines de biota pour nourrir le Cœur
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 120 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 30 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 90 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 60 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 30 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 60 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 30 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 30 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 15 g

BAN XIA HOU PO TANG

Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 12 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 9 g
Zi Su Ye *Folium Perillae* 6 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 9 g

BAN XIA SHU MI TANG

Décoction de pinellia et de sorgho
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
Fu Ling *Poria* 10 g
Shan Zha *Fructus Crataegi* 6 g
Mai Ya *Fructus Hordei germinatus* 6 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 6 g
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 6 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Shu Mi *Sorghum* husks 5 g

BAO NAO NING JIAO NANG

Comprimé qui préserve la tranquillité du Cerveau
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Hu Po *Succinum* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 6 g

BU FEI TANG

Décoction qui tonifie le Poumon
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Huang Qi *Radix Astragali* 12 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Zi Wan *Radix Asteris* 9 g
Sang Bai Pi *Cortex Mori* 6 g

BU FEI TANG (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, vide de Qi du Poumon et du Cœur)

Décoction qui tonifie le Poumon (variante)
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Huang Qi *Radix Astragali* 12 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Sang Bai Pi *Cortex Mori* 6 g
Bai He *Bulbus Lilii* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g

BU FEI TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Excès de rêves, vide de Qi du Poumon et du Cœur)

Décoction qui tonifie le Poumon (variante)
Dang Shen *Radix Codonopsis* 15 g
Huang Qi *Radix Astragali* 15 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 10 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 10 g
Zi Wan *Radix Asteris* 9 g
Sang Bai Pi *Cortex Mori* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 10 g
Hu Po *Succinum* 3 g

BU SUI RONG NAO TANG

Décoction qui tonifie la Moelle et nourrit le Cerveau
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi* 6 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Sang Shen *Fructus Mori* 6 g

BU XIN DAN

Pilule pour tonifier le Cœur
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 6 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 6 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 6 g

Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 3 g

BU XIN DAN (variante, Chapitre 16, La dépression, vide du Cœur et de la Rate)

Pilule pour tonifier le Cœur (variante)
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 6 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 6 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 6 g
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 3 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 6 g

BU ZHONG YI QI TANG

Décoction qui tonifie le Centre et renforce le Qi
Huang Qi *Radix Astragali* 12 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Sheng Ma *Rhizoma Cimicifugae* 3 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g

BU ZHONG YI QI TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, La somnolence, vide de la Rate)

Décoction qui tonifie le Centre et renforce le Qi (variante)
Huang Qi *Radix Astragali* 12 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Sheng Ma *Rhizoma Cimicifugae* 3 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Gan Jiang *Rhizoma Zingiberis* 3 g

CANG BAI ER CHEN TANG

Décoction des deux vieux à l'atractyle gris et blanc
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 6 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 4,5 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches

CHAI HU LONG GU MU LI TANG

Décoction de buplèvre, d'os de dragon et de coquille d'huitre
Chai Hu *Radix Bupleuri* 12 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 5 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 9 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 4 dattes
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 4,5 g
Fu Ling *Poria* 4,5 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 4,5 g
Long Gu Long Gu *Concha Ostreae* 4,5 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 6 g
Qian Dan *Minium* 4,5 g

CHAI HU SHU GAN TANG

Décoction de buplèvre pour diffuser le Qi du Foie
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 4,5 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 4,5 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 1,5 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 4,5 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 4,5 g

CHAI HU SHU GAN TANG (variante, Chapitre 16, La dépression, Stagnation du Qi du Foie)

Décoction de buplèvre pour diffuser le Qi du Foie (variante)
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g

Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 4,5 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 4,5 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 1,5 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 4,5 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 4,5 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 6 g
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* 6 g

DA BU YIN WAN

Grande décoction pour tonifier le Yin
Zhi Mu *Radix Anemarrhenae* 9 g
Huang Bo *Cortex Phellodendri* 9 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
Gui Ban *Plastrum Testudinis* 9 g
Moelle de porc 20 g

DA BU YUAN JIAN

Grande pilule pour tonifier le [Qi] *Originel*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 15 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 9 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 12 g
Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

DA CHENG QI TANG

Grande décoction pour réguler le Qi
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 12 g
Mang Xiao *Natrii Sulfas* 9 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 15 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 12 g

DA CHENG QI TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Kuang*, Feu dans le Yang Ming)

Grande décoction pour réguler le Qi (variante)
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 15 g
Mang Xiao *Natrii Sulfas* 10 g
Meng Shi *Lapis Chloriti seu Micae* 10 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
Zao Jiao *Spina Gleditsiae sinensis* 3 g
Zhu Dan Ye (bile de porc) 3 g
Vinaigre 5 g

DAN ZHI XIAO YAO SAN

Poudre du vagabond libre et tranquille à la pivoine et au gardénia
Bo He *Herba Menthae haplocalycis* 3 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 12 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Fu Ling *Poria* 15 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 6 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g

DANG GUI LONG HUI WAN

Pilule du dragon à l'angélique et à l'aloès
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 30 g
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 15 g
Lu Hui *Aloe* 15 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 4 g
Huang Bo *Cortex Phellodendri* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 9 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 5 g
She Xiang *Moschus* 1,5 g
Qing Dai *Indigo naturalis* 6 g

DAO CHI SAN

Décoction pour éliminer ce qui est rouge
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 15 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 3 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae* 3 g

DAO CHI SAN (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Dian*, Chaleur nouée dans le méridien du Cœur)

Décoction pour éliminer ce qui est rouge (variante)
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 10 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 10 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 10 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 5 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 10 g
Shi Gao *Gypsum fi brosum* 30 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
He Huan Pi *Flos Albiziae* 15 g

DAO TAN TANG

Décoction qui fait sortir les Glaires
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 3 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 3 g
Fu Ling *Poria* 3 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 2 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 g

DI PO TANG

Décoction pour la Terre et l'Âme Corporelle
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 3 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 9 g
Mu Li *Concha Ostreae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

DI TAN TANG

Décoction qui balaye les Glaires
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 8 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 8 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 2 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 3 g
Ren Shen (**Dang Shen**) *Radix Ginseng* (*Radix Codonopsis*) 3 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 2 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
Da Zao *Fructus Jujubae* 3 dattes

DIAN KUANG MENG XING TANG

Décoction du trouble maniaco-dépressif pour revenir à la conscience après un rêve
Tao Ren *Semen Persicae* 6 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 9 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 3 g
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra* 6 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Da Fu Pi *Pericarpium Arecae* 6 g
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Sang Bai Pi *Cortex Mori* 6 g
Su Zi *Fructus Perillae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

DING KUANG ZHU YU TANG

Décoction qui calme l'état maniaque et élimine les stases
Dan Shen *Radix Salviae milthiorrizae* 9 g
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra* 6 g
Tao Ren *Semen Persicae* 6 g
Hong Hua *Flos Carthami tinctorii* 6 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 6 g
Hu Po *Succinum* 6 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

DING ZHI WAN

Pilule qui stabilise la Volonté
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g

DING ZHI WAN (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire)

Pilule qui stabilise la Volonté (variante)
Dang Shen *Radix Codonopsis* 10 g
Fu Ling *Poria* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 9 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 15 g

ER CHEN TANG

Décoction des deux vieux
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 15 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 15 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 5 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 g
Wu Mei *Fructus Mume* 1 prune

ER CHEN TANG (variante, Chapitre 16, La dépression, Traitement du Dr Li Bao Ling, Vide de l'Estomac et de la Rate)

Décoction des deux vieux (variante)
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 15 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 15 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 5 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 g
Wu Mei *Fructus Mume* 1 prune
Zi Su Geng *Caulis Perillae* 4 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 6 g
Tian Ma *Rhizoma Gastrodiae* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multifl ori* 6 g

ER HUANG SAN

Poudre des deux jaunes
Huang Bo *Cortex Phellodendri* 9 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 6 g

ER YIN JIAN

Décoction des deux Yin
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 15 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 12 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 6 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 3 g
Deng Xin Cao *Medulla Junci* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

ER YIN JIAN (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Kuang*, Le Feu lèse le Yin et s'accompagne de Glaires)

Décoction des deux Yin (variante)
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 10 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 10 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 15 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 6 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 5 g

ER YIN JIAN (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Kuang*, Vide de Yin avec Chaleur Vide)

Décoction des deux Yin (variante)
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 10 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 10 g
Fu Ling *Poria* 10 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 5 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 5 g
Deng Xin Cao *Medulla Junci* 6 g
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae* 9 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 9 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g

ER ZHI WAN

Pilule des deux solstices
Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi* 12 g
Han Lian Cao *Herba Ecliptae* 9 g

ER ZHI WAN (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Vide de Yin du Foie et du Rein)

Pilule des deux solstices (variante)
Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi* 15 g
Han Lian Cao *Herba Ecliptae* 15 g
Sang Ji Sheng *Herba Taxilli* 15 g

FU SHEN TANG

Décoction de peau de poria
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 15 g
Gan Jiang *Rhizoma Zingiberis* 3 g
Xi Xin *Herba Asari* 1,5 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Du Huo *Radix Angelicae pubescentis* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Fang Feng *Radix Saposhnikoviae* 4,5 g

GAN MAI DA ZAO TANG

Décoction de réglisse, de blé et de jujube
Fu Xiao Mai *Fructus Tritici levis* 15 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 9 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 7 dattes

GAN MAI DA ZAO TANG (variante, Chapitre 20, Les terreurs nocturnes, Le choc déloge l'Esprit)

Décoction de réglisse, de blé et de jujube (variante)
Fu Xiao Mai *Fructus Tritici levis* 30 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 9 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 7 dattes
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 15 g
Mu Li *Concha Ostreae* 15 g
Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae* 6 g

GUI PI TANG

Décoction qui tonifie la Rate
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Huang Qi *Radix Astragali* 15 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Long Yan Rou *Arillus Longan* 12 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 3 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 4 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
Hong Zao *Fructus Jujubae* 5 dattes

GUI PI TANG (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, Vide de Sang du Cœur)

Décoction qui tonifie la Rate (variante)
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Huang Qi *Radix Astragali* 15 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Long Yan Rou *Arillus Longan* 12 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 4 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
Hong Zao *Fructus Jujubae* 5 dattes

GUI PI TANG (variante, Chapitre 18, L'insomnie, Excès de rêves, Vide du Cœur et de la Rate)

Décoction qui tonifie la Rate (variante)
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Huang Qi *Radix Astragali* 10 g
Long Yan Rou *Arillus Longan* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 10 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 5 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
Hu Po *Succinum* 3 g

GUI PI TANG (variante, Chapitre 20, Les Terreurs Nocturnes, Vide de Sang du Foie et du Cœur)

Décoction qui tonifie la Rate (variante)
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Huang Qi *Radix Astragali* 10 g
Long Yan Rou *Arillus Longan* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 10 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 5 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 15 g
Mu Li *Concha Ostreae* 15 g

GUI PI TANG (variante, Chapitre 21, Les troubles du déficit de l'attention, Vide de Sang de la Rate et du Cœur)

Décoction qui tonifie la Rate (variante)
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Huang Qi *Radix Astragali* 10 g
Long Yan Rou *Arillus Longan* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 10 g

Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 5 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g

GUI PI TANG additionnée de **GAN MAI DA ZAO TANG** (variante, Chapitre 21, Les troubles du déficit de l'attention, Vide de Sang de la Rate et du Cœur avec Glaires)

Décoction qui tonifie la Rate additionnée de la *Décoction de réglisse, de blé et de jujube* (variante)
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Huang Qi *Radix Astragali* 10 g
Long Yan Rou *Arillus Longan* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 10 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 5 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 9 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 6 g
Fu Xiao Mai *Fructus Tritici levis* 12 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Gua Lou *Fructus Trichosanthis* 6 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g

GUI SHEN TANG

Décoction qui restaure le Rein
Ren Shen *Radix Ginseng* 15 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 30 g
Ba Ji Tian *Radix Morindae offi cinalis* 30 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 15 g
Zi He Che *Placenta Hominis* 6 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Bai Jie Zi *Semen Sinapis albae* 9 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 3 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 3 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG

Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon, et de coquille d'huître
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 18 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 30 g
Mu Li *Concha Ostreae* 30 g

GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, Vide de Yang du Cœur)

Décoction de brindilles de cannelle, de réglisse, d'os de dragon, et de coquille d'huître (variante)
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 18 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 30 g
Mu Li *Concha Ostreae* 30 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g

GUI ZHI JIA LONG GU MU LI TANG

Décoction de brindilles de cannelle additionnée d'os de dragon et de coquille d'huître
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 9 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 3 dattes
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 18 g
Mu Li *Concha Ostreae* 18 g

HE CHE DA ZAO WAN

Grande pilule fortifiante au placenta
Zi He Che *Placenta Hominis* 1 placenta
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 60 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 45 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 45 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 20 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 20 g

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 20 g
Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae* 20 g
Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* 30 g
Suo Yang *Herba Cynomorii* 20 g
Rou Cong Rong *Herba Cistanches* 20 g
Huang Bo *Cortex Phellodendri* 20 g

HUANG LIAN E JIAO TANG

Décoction de coptis et de gélatine d'âne
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Ji Zi Huang *Egg yolk* 2 jaunes d'oeufs
E Jiao *Colla Corii Asini* 9 g

HUANG LIAN E JIAO TANG (variante, Chapitre 18, L'insomnie, Excès de rêves, Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie)

Décoction de coptis et de gélatine d'âne (variante)
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 6 g
E Jiao *Colla Corii Asini* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 10 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 10 g
Ji Zi Huang (œuf, 1)
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 10 g

HUANG LIAN WEN DAN TANG

Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 4,5 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Fu Ling *Poria* 5 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 5 tranches
Da Zao *Fructus Jujubae* 1 datte

HUANG LIAN WEN DAN TANG (variante, Chapitre 18, L'insomnie, Excès de rêves, Glaires-Chaleur)

Décoction de coptis pour réchauffer la Vésicule Biliaire (variante)
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 5 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 12 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 10 g
Fu Ling *Poria* 10 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

JI SHENG SHEN QI TANG

Décoction pour le Qi du Rein d'après les « Préparations pour aider les vivants »
Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* 3 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 4 g
Gan Jiang *Rhizoma Zingiberis* 4 g
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 6 g
Sha Ren *Fructus Amomi* 3 g
Yin Yang Huo *Herba Epimedii* 6 g
Tu Si Zi *Semen Cuscutae* 6 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 6 g

JI SHENG SHEN QI TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Dian*, Vide de du Cœur et de la Rate avec Glaires)

Décoction pour le Qi du Rein d'après les « Préparations pour aider les vivants » (variante)
Yin Yang Huo *Herba Epimedii* 15g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 10 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 10 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 10 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 10 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 10g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 10 g
Huai Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae* 10 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g

JIAO TAI WAN (variante, Chapitre 18, L'insomnie, Le Cœur et le Rein ne sont pas en harmonie)

Pilule de la grande communication (variante)
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 5 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 5 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g

JIE FAN YI XIN TANG

Décoction qui calme l'agitation de l'Esprit et a des effets bénéfiques sur le Cœur
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 3 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 15 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 0,5 g
Tian Hua Fen *Radix Trichosanthis* 6 g

JIE YU QING XIN TANG

Décoction qui élimine la stagnation et libère le Cœur
Chai Hu *Radix Bupleuri* 10 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 10 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 20 g
Mu Li *Concha Ostreae* 20 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 10 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 15 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 5 g
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae* 6 g

JIN GUI SHEN QI WAN

Pilule du Coffret d'Or pour le Qi du Rein
Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* 3 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 3 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g

JIN SUO GU JING WAN

Pilule du cadenas d'or pour stabiliser l'Essence
Sha Yuan Ji Li *Semen Astragali complanati* 60 g
Qian Shi *Semen Euryales ferocis* 60 g
Lian Xu *Stamen Nelumbinis nuciferae* 60 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 30 g
Mu Li *Concha Ostreae* 30 g
Lian Zi *Semen Nelumbinis nuciferae* 120 g

JING GONG SHA XIANG SAN

Poudre de cinabre parfumé pour le palais de l'Essence
Zhu Sha *Cinnabaris* 1,5 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 12 g
Sha Ren *Fructus Amomi* 4,5 g
Jiu Zi *Semen Allii tuberosi* 6 g

KAI YU YUE SHEN TANG

Décoction pour ouvrir la stagnation et réjouir l'Esprit
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 9 g
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* 6 g
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 6 g
Zhen Zhu Mu *Concha Margaritiferae usta* 12 g

KONG SHENG ZHEN ZHONG DAN

Pilule de la table de nuit de Maître Kong
Gui Ban *Plastrum Testudinis* 10 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 10 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 10 g
Mu Li *Concha Ostreae* 15 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g

LIANG GE SAN[1]

Poudre pour rafraîchir le diaphragme
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 600 g
Mang Xiao *Mirabilitum* 600 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 600 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 300 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 300 g

Lian Qiao *Fructus Forsythiae* 1200 g
Bo He *Herba Menthae haplocalycis* 300 g

LING JIAO GOU TENG TANG

Décoction de corne d'antilope et d'uncaria
Ling Yang Jiao *Cornu Saigae tataricae* 4,5 g
Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae* 9 g
Sang Ye *Folium Mori* 6 g
Ju Hua *Flos Chrysanthemi* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 15 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Chuan Bei Mu *Bulbus Fritillariae cirrhosae* 12 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 15 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 2,5 g

LIU JUN ZI TANG

Décoction des six gentilshommes
Ren Shen *Radix Ginseng* 10 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 12 g

LIU JUN ZI TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Somnolence, Vide de la Rate)

Décoction des six gentilshommes (variante)
Ren Shen *Radix Ginseng* 10 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Fu Ling *Sclerotium Poriae cocos* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 12 g
Mai Ya *Fructus Hordei Vulgaris germinatus* 9 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 9 g
Shan Zha *Fructus Crataegi* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g

LIU WEI DI HUANG WAN

Pilule aux six substances avec de la rehmannia
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g

LIU WEI DI HUANG WAN (variante, Chapitre 12, Les tableaux pathologiques des troubles émotionnels, Vide de Yin du Cœur et du Rein avec Chaleur-Vide)

Pilule aux six substances avec de la rehmannia (variante)
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 15 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 1,5 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 15 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 3 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 15 g
Ju Hua *Flos Chrysanthemi* 9 g

LIU WEI DI HUANG WAN (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Troubles de la mémoire, Vide du Rein)

Pilule aux six substances avec de la rehmannia (variante)
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 15 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 1,5 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 15 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 3 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 15 g
Ju Hua *Flos Chrysanthemi* 9 g

LONG DAN XIE GAN TANG

Décoction de gentiane pour drainer le Foie
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g

Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 9 g
Che Qian Zi *Semen Plantaginis* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 9 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

LONG DAN XIE GAN TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Le Feu du Foie s'embrase)

Décoction de gentiane pour drainer le Foie (variante)
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 9 g
Che Qian Zi *Semen Plantaginis* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 9 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
YE Jiao Teng *Caulis Polygoni multifl ori* 9 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g

LONG DAN XIE GAN TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Excès de rêves, Feu du Foie)

Décoction de gentiane pour drainer le Foie (variante)
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 9 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 10 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 10 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 3 g
Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g

LONG DAN XIE GAN TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Kuang*, Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire)

Décoction de gentiane pour drainer le Foie (variante)
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 9 g
Che Qian Zi *Semen Plantaginis* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 9 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 10 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g

LONG DAN XIE GAN TANG (variante, Chapitre 20, Les Terreurs Nocturnes, Feu du Foie et du Cœur)

Décoction de gentiane pour drainer le Foie (variante)
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 4,5 g
Che Qian Zi *Semen Plantaginis* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 6 g
Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae* 10 g
Shi Jue Ming *Concha Haliotidis* 12 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 6 g

LONG DAN XIE GAN TANG (variante, Chapitre 21, Troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité, Feu du Foie et du Cœur)

Décoction de gentiane pour drainer le Foie (variante)
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 9 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 10 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 10 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 3 g
Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g
Lian Zi Xin *Plumula Nelumbinis nuciferae* 6 g
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae* 6 g

MAI WEI DI HUANG WAN (BA XIAN CHANG SHOU WAN)

Pilule d'ophiopogon, de schisandra et de rehmannia (Pilule des huit immortels pour vivre longtemps)
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g

Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g

MENG SHI GUN TAN WAN

Pilule de chlorite qui chasse les Glaires
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 15 g
Mang Xiao *Natrii Sulfas* 3 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 15 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 3 g
Meng Shi *Chloritum* 6 g

MU XIANG LIU QI YIN

Décoction d'aucklandia qui fait circuler le Qi
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 6 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 4,5 g
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* 3 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Zi Su Ye *Folium Perillae* 3 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Mu Gua *Fructus Chaenomelis lagenariae* 3 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 3 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 4,5 g
Bai Zhi *Radix Angelicae dahuricae* 3 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Cao Guo *Fructus Amomi Tsaoko* 3 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 1,5 g
E Zhu *Rhizoma Curcumae zedoariae* 3 g
Da Fu Pi *Pericarpium Arecae* catechu 3 g
Ding Xiang *Flos Caryophylli* 3 g
Bing Lang *Semen Arecae catechu* 3 g
Huo Xiang *Herba Pogostemonis* 3 g
Mu Tong *Caulis Akebiae trifoliatae* 1,5 g

NAN GENG TANG

Décoction pour la ménopause des hommes
Yin Yang Huo *Herba Epimedii* 9 g
Xian Mao *Rhizoma Curculiginis* 9 g
Ba Ji Tian *Radix Morindae offi cinalis* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* 9 g
Huang Bo *Cortex Phellodendri* 6 g

NIU HUANG QING XIN WAN

Pilule de calculs biliaires de bétail pour libérer le Cœur
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 9 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 6 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 4 g
Niu Huang *Calculs de Bovins* 1 g

PING BU ZHEN XIN DAN

Pilule pour calmer et tonifier le Cœur
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 6 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 0,5 g
Che Qian Zi *Semen Plantaginis* 6 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

PING BU ZHEN XIN DAN (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire)

Pilule pour calmer et tonifier le Cœur (variante)
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 6 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 9 g
Mu Li *Concha Ostreae* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g

Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

PING WEI SAN

Poudre qui équilibre l'Estomac
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 9 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 3 dattes

PING WEI SAN (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Somnolence, L'Humidité obstrue le Cerveau)

Poudre qui équilibre l'Estomac (variante)
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 9 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 3 dattes
Huo Xiang *Herba Pogostemonis* 4,5 g
Pei Lan *Herba Eupatorii fortunei* 4,5 g
Yi Yi Ren *Semen Coicis* 15 g

PING XIN WANG YOU TANG

Décoction qui apaise le Cœur et fait oublier l'inquiétude
Ci Shi *Magnetitum* 9 g
Qing Meng Shi *Lapis Chloriti* 9 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Huang Bo *Cortex Phellodendri* 6 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 6 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Zi Su Ye *Folium Perillae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches

QI JU DI HUANG WAN

Pilule de fruit de lyciet, de chrysanthème et de rehmannia
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 9 g
Ju Hua *Flos Chrysanthemi* 6 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g

QI JU DI HUANG WAN (variante, Chapitre 21, Les troubles du déficit de l'attention, Vide du Rein avec montée du Yang du Foie)

Pilule de fruit de lyciet, de chrysanthème et de rehmannia (variante)
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 9 g
Ju Hua *Flos Chrysanthemi* 6 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 12 g
Mu Li *Concha Ostreae* 12 g

QING XIN TANG

Décoction qui libère le Cœur
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

ROU FU BAO YUAN TANG

Décoction de cannelle et d'aconit pour préserver la Source
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 1,5 g
Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* 3 g
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

SAN CAI FENG SUI DAN

Pilule aux trois capacités qui remplit la Moelle
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 6 g

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g

SANG DAN XIE BAI TANG

Décoction qui draine ce qui est blanc avec des feuilles de mûrier et de l'écorce de racine de pivoine
Sang Ye *Folium Mori* 6 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 6 g
Di Gu Pi *Cortex Lycii* 9 g
Sang Bai Pi *Cortex Mori* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Geng Mi *Semen Oryzae sativae* 6 g

SANG DAN XIE BAI TANG (variante, Chapitre 4, L'Âme Corporelle, Contraction de l'Âme Corporelle)

Décoction qui draine ce qui est blanc avec des feuilles de mûrier et de l'écorce de racine de pivoine
Di Gu Pi *Cortex Lycii* 9 g
Sang Bai Pi *Cortex Mori* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Geng Mi *Semen Oryzae sativae* 6 g
Sang Ye *Folium Mori* 6 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
Chuan Bei Mu *Bulbus Fritillariae cirrhosae* 6 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 3 dattes
Bai Xian Pi *Cortex Dictamni* 9 g
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae* 6 g

SANG PIAO XIAO SAN

Décoction d'œufs de mante religieuse
Sang Piao Xiao *Ootheca Mantidis* 9 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 15 g
Gui Ban *Plastrum Testudinis* 15 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g

SHEN ZHONG DAN

Pilule de l'oreiller
(Zhi) Gui Ban *Plastrum Testudinis* (préparé) 15 g
(Duan) Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* (calciné) 15 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g

SHENG MAI SAN

Poudre qui restaure le pouls
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 9 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 3 g

SHENG TIE LUO YIN

Décoction de limaille de fer
Sheng Tie Luo *Frusta Ferri* 60 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 9 g
Zhe Bei Mu *Bulbus Fritillariae thunbergii* 9 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 9 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 9 g
Lian Qiao *Fructus Forsythiae* 9 g
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae* 12 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 1,8 g

SHI BU WAN

Pilule aux dix toniques
Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* 3 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 3 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 24 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* offi cinalis 12 g
Shan Yao *Radix Dioscoreae oppositae* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Lu Rong *Cornu Cervi parvum* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g

SHI WEI WEN DAN TANG

Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Fu Ling *Poria* 4,5 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 3 g

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 3 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 3 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 1,5 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 5 tranches
Hong Zao *Fructus Jujubae* 1 datte

SHI WEI WEN DAN TANG (variante, Chapitre 16, La dépression, Stagnation de Qi avec Glaires)

Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire (variante)
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 6 g
Qian Hu *Radix Peucedani* 6 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 6 g
Gua Lou *Fructus Trichosanthis* 6 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 6 g

SHI WEI WEN DAN TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Excès de rêves, Vide de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire)

Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire (variante)
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 6 g
Fu Ling *Poria* 10 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 15 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 10 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 10 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 10 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 10 g
Meng Shi *Lapis Chloriti* 10 g

SHI WEI WEN DAN TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, ***Dian***, Vide de Qi avec Glaires)

Décoction aux dix ingrédients pour réchauffer la Vésicule Biliaire (variante)
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
Fu Ling *Poria* 10 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 5 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 10 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 10 g

SHI YU TANG

Décoction pour la stagnation d'Humidité
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 9 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Qiang Huo *Rhizoma seu Radix Notopterygii* 3 g
Du Huo *Radix Angelicae pubescentis* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 9 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 6 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Shan Ren *Fructus Amomi* 3 g

SHUN QI DAO TAN TANG

Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Fu Ling *Poria* 3 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 1,5 g

Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 3 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g

SHUN QI DAO TAN TANG (variante, Chapitre 16, La dépression, Stagnation de Qi avec Glaires)

Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires (variante)
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Fu Ling *Poria* 3 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 1,5 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 3 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g

SHUN QI DAO TAN TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Dian*, Stagnation de Qi avec Glaires)

Décoction pour rectifier le Qi et éliminer les Glaires (variante)
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Fu Ling *Poria* 3 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 1,5 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 3 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 6 g

SI NI SAN

Poudre des quatre rébellions
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

SI QI TANG

Décoction des quatre saisons pour les sept émotions
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 15 g
Zi Su Ye *Folium Perillae* 6 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 5 dattes

SI QI TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Dian*, Stagnation de Qi avec Glaires)

Décoction des quatre saisons pour les sept émotions (variante)
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 15 g
Zi Su Ye *Folium Perillae* 6 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 5 dattes
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g

SU HE XIANG WAN

Pilule de styrax liquide
Su He Xiang *Styrax* 30 g
She Xiang *Moschus* 60 g
Bing Pian *Borneolum* 30 g
An Xi Xiang *Benzoinum* 60 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 60 g
Tan Xiang *Lignum Santali albi* 60 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 60 g
Ru Xiang *Olibanum* 30 g
Ding Xiang *Flos Caryophylli* 60 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 60 g
Bi Ba *Fructus Piperis longi* 60 g
Shui Niu Jiao *Cornu Bubali* 60 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 60 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 60 g
He Zi *Fructus Chebulae* 60 g

SU HE XIANG WAN (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Dian*, Stagnation de Qi avec Glaires)

Pilule de styrax liquide (variante)
Su He Xiang *Styrax* 30 g

Bing Pian *Borneolum* 30 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 60 g
Tan Xiang *Lignum Santali albi* 60 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 60 g
Ru Xiang *Olibanum* 30 g
Ding Xiang *Flos Caryophylli* 60 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 60 g
Bi Ba *Fructus Piperis longi* 60 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 60 g
He Zi *Fructus Chebulae* 60 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 15 g
Zi Su Ye *Folium Perillae* 6 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 5 dattes
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 30 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 30 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 30 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 30 g

SUAN ZAO REN TANG

Décoction de jujube
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 18 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae* 9 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

SUAN ZAO REN TANG (variante, Chapitre 20, Les Terreurs Nocturnes, Vide de Yin du Foie et du Cœur)

Décoction de jujube (variante)
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 18 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Fu Ling *Poria* 12 g
Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae* 9 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 15 g
Mu Li *Concha Ostreae* 15 g

TAN YU TANG

Décoction pour la stagnation de Glaires
Su Zi *Fructus Perillae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Qian Hu *Radix Peucedani* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 6 g
Gua Lou *Fructus Trichosanthis* 9 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Hua Shi *Talcum* 6 g

TAO HE CHENG QI TANG

Décoction de noyau de pêche pour réguler le Qi
Tao Ren *Semen Persicae* 12 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 12 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 6 g
Mang Xiao *Natrii Sulfas* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

TAO REN HONG HUA JIAN

Décoction de noyau de pêche et de carthame
Tao Ren *Semen Persicae* 6 g
Hong Hua *Flos Carthami tinctorii* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 9 g
Yan Hu Suo *Rhizoma Corydalis* 6 g
Gua Lou *Fructus Trichosanthis* 6 g
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* 6 g
Tan Xiang *Lignum Santali albi* 3 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 9 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 6 g

TIAN WANG BU XIN DAN

Pilule de l'Empereur Céleste pour tonifier le Cœur
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 6 g
Xuan Shen *Radix Scrophulariae* 6 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Tian Men Dong *Radix Asparagi* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 4 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 3 g

TIAO WEI CHENG QI TANG

Décoction qui harmonise l'Estomac et régule le Qi
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 12 g
Mang Xiao *Natrii Sulfas* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g

TONG QIAO HUO XUE TANG

Décoction qui ouvre les orifices et tonifie le Sang
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra* 3 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 3 g
Tao Ren *Semen Persicae* 9 g
Hong Hua *Flos Carthami tinctorii* 9 g
She Xiang *Moschus* 15 g
Cong Bai *Bulbus Allii fi stulosi* 3 g
Hong Zao *Fructus Jujubae* 7 dattes rouges
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches
Vin de riz

WEN DAN TANG

Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Fu Ling *Poria* 5 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 9 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 5 tranches
Da Zao *Fructus Jujubae* 1 datte

WEN DAN TANG (variante, Chapitre 19, Le trouble bipolaire, *Dian*, Stagnation de Qi avec Glaires)

Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire (variante)
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 10 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* 6 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 6 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 10 g
Bai Fan *Alumen* 6 g

WEN DAN TANG (variante, Chapitre 20, Les Terreurs Nocturnes, Les Glaires agressent l'Âme Éthérée et l'Esprit)

Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire (variante)
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 10 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 10 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 10 g
Fu Ling *Poria* 9 g
Dan Nan Xing *Rhizoma Arisaematis preparatum* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g

WU GE KUAN ZHONG SAN

Poudre des cinq diaphragmes pour détendre le Centre
Bai Dou Kou *Fructus Amomi rotundus* 1,5 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 9 g
Sha Ren *Fructus Amomi* 4,5 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 3 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 9 g
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride* 4,5 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 4,5 g
Ding Xiang *Flos Caryophylli* 3 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 6 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches

WU WEI ZI TANG

Pilule de schisandra
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 9 g
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

WU WEI ZI TANG (variante, Chapitre 17, L'Anxiété, Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire)

Pilule de schisandra (variante)
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 9 g
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati* 6 g
Bei Sha Shen *Radix Glehniae* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

XIAO CHAI HU TANG

Petite décoction de buplèvre
Chai Hu *Radix Bupleuri* 12 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 5 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 9 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 4 dattes

XIAO FENG SAN d'après les « Préparations de la grâce impériale »

Poudre qui chasse le vent d'après les « Préparations de la grâce impériale »
Jing Jie *Herba Schizonepetae* 6 g
Bo He *Herba Menthae haplocalycis* 6 g
Qiang Huo *Rhizoma seu Radix Notopterygii* 6 g
Fang Feng *Radix Saposhnikoviae* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Chan Tui *Periostracum Cicadae* 6 g
Jiang Can *Bombyx batryticatus* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* 3 g
Hou Po *Cortex Magnoliae offi cinalis* 3 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g

XIAO YAO SAN

Poudre du vagabond libre et tranquille
Bo He *Herba Menthae haplocalycis* 3 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 9 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 12 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 9 g
Fu Ling *Poria* 15 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 3 tranches

XIE GAN AN SHEN WAN

Pilule qui draine le Foie et calme l'Esprit
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Bai Ji Li *Fructus Tribuli* 4 g
Shi Jue Ming *Concha Haliotidis* 12 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 6 g
Che Qian Zi *Semen Plantaginis* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Zhen Zhu Mu *Concha Margaritiferae usta* 12 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 12 g
Mu Li *Concha Ostreae* 12 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

XIE QING WAN

Pilule qui draine ce qui est vert
Fang Feng *Radix Saposhnikoviae* 6 g
Qiang Huo *Rhizoma seu Radix Notopterygii* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 9 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 6 g

XIE QING WAN (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Feu du Foie)

Pilule qui draine ce qui est vert (variante)
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 10 g
Long Dan Cao *Radix Gentianae* 12 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 5 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 10 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 6 g
Fang Feng *Radix Saposhnikoviae* 3 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g

XUAN FU DAI ZHE TANG

Décoction d'inula et d'hématite
Xuan Fu Hua *Flos Inulae* 9 g
Dai Zhe Shi *Hematitum* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Da Zao *Fructus Jujubae* 4 dattes

XUE FU ZHU YU TANG

Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 5 g
Tao Ren *Semen Persicae* 12 g
Hong Hua *Flos Carthami tinctorii* 9 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 6 g
Huai Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae* 9 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 5 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

XUE FU ZHU YU TANG (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Stases de Sang du Cœur)

Décoction qui chasse les stases de la demeure du Sang (variante)
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 9 g
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 5 g
Tao Ren *Semen Persicae* 12 g
Hong Hua *Flos Carthami tinctorii* 9 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 6 g
Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae* 9 g
Jie Geng *Radix Platycodi* 5 g
Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multifl ori* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

XUE YU TANG

Décoction pour la stagnation de Sang
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 9 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 9 g
Su Mu *Lignum Sappan* 6 g
Shan Zha *Fructus Crataegi* 6 g
Tao Ren *Semen Persicae* 6 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 6 g
Chuan Shan Jia *Squama Manitis Pentadactylae* 6 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 6 g
Tong Cao *Medulla Tetrapanacis* 3 g
Mai Ya *Fructus Hordei germinatus* 6 g

YANG XIN JIAN PI TANG

Décoction qui nourrit le Cœur et renforce la Rate
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
YE Jiao Teng *Caulis Polygoni multifl ori* 6 g
He Huan Pi *Cortex Albiziae* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 9 g
Mu Li *Concha Ostreae* 9 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 4 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g

YANG XIN TANG (I)

Décoction qui nourrit le Cœur
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Huang Qi *Radix Astragali* 9 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 4,5 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 4,5 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 4,5 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 4,5 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 1,5 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 4,5 g

YANG XIN TANG (II)

Décoction qui nourrit le Cœur
Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 9 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 3 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens* 1 tranche

YI LU KANG JIAO NANG

Comprimé qui soulage la dépression et l'inquiétude
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 6 g
Mu Xiang *Radix Aucklandiae* 6 g

Fo Shou *Fructus Citri sarcodactylis* 6 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 6 g
Niu Huang *Calculus Bovis* 3 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 2 g
Hu Po *Succinum* 6 g
Yu Jin *Radix Curcumae* 6 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g

YI SHEN NING

Préparation qui favorise la tranquillité de l'Esprit
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 30 g
Mu Li *Concha Ostreae* 30 g
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 9 g
Huang Qi *Radix Astragali* 9 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 9 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

YIN MEI TANG

Décoction qui attire le sommeil
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 30 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 15 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 6 g
Tu Si Zi *Semen Cuscutae* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 15 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g

YIN MEI TANG (variante, Chapitre 20, Les Terreurs Nocturnes, Vide de Yin du Foie et du Cœur)

Décoction qui attire le sommeil (variante)
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 30 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 15 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 6 g
Tu Si Zi *Semen Cuscutae* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 15 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 9 g
Mu Li *Concha Ostreae* 15 g

YOU GUI WAN

Pilule qui restaure le [Rein] *droit*
Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* 3 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* 6 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 4,5 g
Tu Si Zi *Semen Cuscutae* 6 g
Lu Jiao Jiao *Gelatinum Cornu Cervi* 6 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 4,5 g

YOU GUI YIN

Décoction qui restaure le [Rein] *droit*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 15 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 3 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* 6 g
Rou Gui *Cortex Cinnamomi* 3 g
Fu Zi *Radix Aconiti lateralis preparata* 3 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

YUAN ZHI WAN

Pilule de polygala
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 6 g
Chi Shi Zhi *Halloysitum rubrum* 9 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 9 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Bai Zhu *Radix Rehmanniae preparata* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

YUE JU WAN

Pilule de gardenia et de ligusticum
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* 6 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 6 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 6 g

YUE JU WAN additionnée de SI NI SAN

Pilule pour se libérer des contraintes additionnée de la *Poudre des quatre rébellions*

Xiang Fu *Rhizoma Cyperi* 10 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 9 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 10 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 10 g
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong* 6 g
Zhi Ke *Fructus Aurantii* 6 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 6 g

ZHEN ZHONG DAN

Pilule du chevet
Gui Ban *Plastrum Testudinis* 10 g
Long Gu *Mastodi Ossis fossilia* 10 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 10 g
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* 10 g

ZHEN ZHU MU WAN

Pilule de nacre
Zhen Zhu Mu *Concha Margaritiferae usta* 30 g
Long Chi *Fossilia Dentis Mastodi* 18 g
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum* 3 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 1,5 g
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Fu Shen *Sclerotium Poriae cocos pararadicis* 6 g
Shui Niu Jiao *Cornu Bubali* 6 g

ZHI SHI DAO ZHI WAN

Pilule d'orange amère qui chasse les stagnations
Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* 15 g
Zhi Shi *Fructus Aurantii immaturus* 12 g
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 6 g
Huang Qin *Radix Scutellariae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 6 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 6 g
Shen Qu *Massa medicata fermentata* 12 g

ZHI ZI CHI TANG

Décoction de gardénia et de pousses de soja préparées
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 9 g
Dan Dou Chi *Semen Sojae preparatum* 9 g

ZHU SHA AN SHEN WAN

Pilule de cinabre pour calmer l'Esprit
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 3 g
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 12 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g
Zhu Sha *Cinnabaris* 3 g
Yuan Zhi *Radix Polygalae* 6 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g

ZHU YE SHI GAO TANG

Décoction de feuilles de bambou et de gypse
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae* 15 g
Shi Gao *Gypsum fi brosum* 30 g
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* 9 g
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis* 15 g
Ren Shen *Radix Ginseng* 5 g
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis* 3 g
Geng Mi *Semen Oryzae sativae* 15 g

ZI SHUI QING GAN DAN

Décoction qui nourrit l'Eau et libère le Foie
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* 6 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 6 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Mu Dan Pi *Cortex Moutan* 6 g
Ze Xie *Rhizoma Alismatis* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 6 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 6 g
Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae* 6 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 6 g

ZUO GUI WAN

Pilule qui restaure le [Rein] *gauche*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 15 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 9 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 9 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 9 g
Chuan Niu Xi *Radix Cyathulae* 6 g
Tu Si Zi *Semen Cuscutae* 9 g
Lu Jiao *Cornu Cervi* 9 g
Gui Ban Jiao *Colla Plastri Testudinis* 9 g

ZUO GUI WAN (variante, Chapitre 18, L'Insomnie, Vide de Yin du Foie et du Rein)

Pilule qui restaure le [Rein] *gauche* (variante)
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 15 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 9 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 9 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 9 g
Chuan Niu Xi *Radix Cyathulae* 6 g
Tu Si Zi *Semen Cuscutae* 9 g
Lu Jiao *Cornu Cervi* 9 g
Gui Ban Jiao *Colla Plastri Testudinis* 9 g
Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multifl ori* 9 g
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* 9 g

ZUO GUI YIN

Décoction qui restaure le [Rein] *gauche*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata* 12 g
Shan Zhu Yu *Fructus Corni* 6 g
Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* 6 g
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae* 6 g
Fu Ling *Poria* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

ZUO JIN WAN

Pilule du métal de gauche
Huang Lian *Rhizoma Coptidis* 15 g
Wu Zhu Yu *Fructus Evodiae* 2 g

PRÉPARATION EMPIRIQUE

PRÉPARATION EMPIRIQUE du Dr Chen Jia Xu (Chapitre 3, L'Âme Éthérée)

Huang Qi *Radix Astragali* 6 g
Dang Shen *Radix Codonopsis* 6 g
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* 6 g
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* 9 g
Chai Hu *Radix Bupleuri* 3 g
Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* 4 g
Fu Ling *Sclerotium Poriae cocos* 6 g
Bai Shao *Radix Paeoniae alba* 9 g
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae* 3 g
Bai Zi Ren *Semen Platycladi* 6 g
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata* 3 g

NOTES

1. Les dosages donnés ici sont destinés à confectionner tout un lot de pilules.

Annexe 2

SUGGESTIONS POUR REMPLACER CERTAINES SUBSTANCES CHINOISES

Voici une liste partielle de possibilités de remplacement de certaines substances chinoises qui sont interdites en Occident, soit parce que ce sont des substances animales ou minérales, soit parce qu'elles sont toxiques ou proviennent d'espèces en voie de disparition.

Il faut noter que certaines plantes sont interdites dans certains pays et pas dans d'autres. Il est aussi bon de dire que certaines plantes chinoises sont considérées comme toxiques à tort et que l'inclusion de telles plantes dans la liste ci-dessous n'implique pas que je partage ces vues. En fait, dans certains cas, certaines plantes, comme Fang Ji *Radix Stephaniae tetrandrae*, sont bannies non pas parce qu'elles sont toxiques mais parce qu'il y a des risques d'erreur quant à leur identification. En réalité, (Han) Fang Ji *Radix Stephaniae tetrandrae* n'est pas toxique mais on peut la confondre avec (Guang) Fang Ji *Radix Aristolochiae Fangchi* qui, elle, est potentiellement toxique. De ce fait, (Han) Fang Ji est aussi interdite.

Bon nombre de plantes chinoises ont bien sûr des actions multiples et il est donc impossible de recommander une substance de remplacement unique dans ces cas là. Par exemple, on peut utiliser Chuan Shan Jia *Squama Manitis Pentadactylae* pour redonner de la vigueur au Sang ou pour ramollir les masses. Dans certains cas, une plante ne peut pas être remplacée par une seule autre mais par deux si l'on veut obtenir à peu près le même effet que celui de la plante initiale.

Problèmes de toxicité

- **Fang Ji** *Radix Stephaniae tetrandrae* (voir ci-dessus)
- **Fu Zi** *Radix Aconiti lateralis preparata*
- **Huang Yao Zi** *Radix Dioscoreae bulbiferae*
- **Mu Tong** *Caulis Akebiae trifoliatae*

Substances d'origine animale

- **Bie Jia** *Carapax Trionycis*
- **Chuan Shan Jia** *Squama Manitis Pentadactylae*
- **Gui Ban** *Plastrum Testudinis*
- **Long Chi** *Fossilia Dentis Mastodi*
- **Long Gu** *Mastodi Ossis fossilia*
- **She Xiang** *Moschus*
- **Xi Jiao** *Cornu Rhinoceri*

Substances d'origine minérale

- **Ci Shi** *Magnetitum*
- **Mu Li** *Concha Ostreae*
- **Shi Jue Ming** *Concha Haliotidis*
- **Zhen Zhu Mu** *Concha Margatiriferae usta*

Espèces protégées

- **Bai Ji** *Rhizoma Bletillae*
- **Gou Ji** *Rhizoma Cibotii*
- **Shi Hu** *Herba Dendrobii*
- **Tian Ma** *Rhizoma Gastrodiae*

Le tableau A2.1 répertorie les substances citées ci-dessus et les possibles substitutions en suivant l'ordre de présentation ci-dessus.

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Tableau A2.1 Substances de remplacement

Substance	Remplacement pour l'action 1	Remplacement pour l'action 2
FANG JI *Radix Stephaniae tetrandrae*	Fu Ling *Poria* et Huang Bo *Cortex Phellodendri* (pour éliminer la Chaleur-Humidité dans le Réchauffeur Inférieur)	Yi Yi Ren *Semen Coicis* et *Cang Zhu Rhizoma Atractylodis* (pour éliminer l'Humidité et lever l'obstruction des méridiens dans le syndrome d'Obstruction douloureuse [Syndrome *Bi*])
FU ZI *Radix Aconiti lateralis preparata*	Rou Gui *Cortex Cinnamomi* (pour tonifier le Yang et le Feu de la Porte de la Vie)	Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae* (pour réchauffer les méridiens dans le syndrome d'Obstruction douloureuse
HUANG YAO ZI *Radix Dioscoreae bulbiferae*	Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* et Bai Hua She She Cao Herba *Hedyotidis diffusae*	
MU TONG *Caulis Akebiae trifoliatae*	Tong Cao *Medulla Tetrapanacis* (pour lever les obstructions des méridiens de Communication)	Fu Ling *Poria* et Huang Bo *Cortex Phellodendri* (pour éliminer la Chaleur-Humidité)
BIE JIA *Carapax Trionycis*	Huang Jing *Rhizoma Polygonati* et Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* (pour nourrir le Yin)	Yi Yi Ren *Semen Coicis* (pour ramollir les masses)
CHUAN SHAN JIA *Squama Manitis Pentadactylae*	Wang Bu Liu Xing *Semen Vaccariae* (pour tonifier le Sang)	Yi Yi Ren *Semen Coicis* (pour ramollir les masses)
GUI BAN *Plastrium Testudinis*	Huang Jing *Rhizoma Polygonati* et Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis*	
LONG CHI *Fossilia Dentis Mastodi*	Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*	
LONG GU *Mastodi Ossis fossilia*	Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* (pour calmer l'Esprit)	Yi Yi Ren *Semen Coicis* (pour ramollir les masses)
SHE XIANG *Moschus*	Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*	
XI JIAO *Cornu Rhinoceri*	Shui Niu Jiao *Cornu Bubali*	
CI SHI *Magnetitum*	Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*	
MU LI *Concha Ostreae*	Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*	Yi Yi Ren *Semen Coicis* (pour ramollir les masses)
SHI JUE MING *Concha Haliotidis*	Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae*	
ZHEN ZHU MU *Concha Margatiriferae usta*	Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae* (pour soumettre le Yang du Foie)	Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae* (pour calmer l'Esprit)
BAI JI *Rhizoma Bletillae*	Xian He Cao *Herba Agrimoniae*	
GOU JI *Rhizoma Cibotii*	Du Zhong Cortex *Eucommiae ulmoidis*	
SHI HU *Herba Dendrobii*	Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati*	
TIAN MA *Rhizoma Gastrodiae*	Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae*	

Annexe 3

LES GRANDS TEXTES CLASSIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE

On trouvera ci-dessous une brève description des grands textes classiques de la médecine chinoise auxquels je fais souvent référence. Comme je parle de certains de ces textes à de très nombreuses reprises, cela pourra aider le lecteur à les replacer dans leur contexte historique. Il ne s'agit pas d'une liste complète de tous les grands textes classiques de la médecine chinoise (elle serait bien trop longue) mais uniquement de ceux que je cite souvent. Pour chaque ouvrage, j'explique aussi pourquoi je le cite si souvent et ce qu'il apporte encore aujourd'hui à notre pratique clinique du 21e siècle.

Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune (entre 300 et 100 AEC, Royaumes Combattants, dynasties de Qin et des Han)

Huang Di Nei Jing

L'auteur et la date du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* font l'objet de nombreuses suppositions. Le meilleur ouvrage traitant de l'identification de l'auteur et de la date de ce classique est le livre d'Unschuld, *Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text*[1].

Ce qui est sûr, c'est que le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* a été écrit entre 300 et 100 AEC et que de nombreux auteurs lui ont apporté des modifications au cours des siècles. Mes professeurs chinois de Nanjing pensaient que ce classique ne pouvait pas être postérieur à l'époque de Zou Yan (environ 350-270 AEC), celui qui a énoncé la théorie des Cinq Éléments.

Il est évident, de par la variété des sujets traités et surtout du manque certain de liens entre les sujets, que ce texte a bénéficié de contributions et de modifications de la part de nombreux auteurs différents. Il est aussi généralement reconnu que l'ensemble du texte que nous utilisons aujourd'hui a été compilé par Wang Bing au cours de la dynastie des Tang (762).

Le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* est fait de deux parties comportant chacune 81 chapitres, les *Questions simples* (*Su Wen*) et *L'Axe spirituel* (*Ling Shu*). En gros, les *Questions simples* traitent plutôt de la théorie générale de la médecine chinoise et *L'Axe spirituel* parle presque exclusivement d'acupuncture.

On ne dira jamais assez l'importance du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* dans l'histoire de la médecine chinoise. C'est la source la plus ancienne quant à la physiologie, la pathologie, le diagnostic et le traitement en médecine chinoise. Outre la médecine, ce grand classique traite aussi des théories relatives à la météorologie, l'astrologie et le calendrier. Voici une liste partielle des principaux sujets abordés dans le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*.

1. Il établit la théorie systématique des méridiens.
2. Il traite en profondeur des théories du Yin et du Yang et de celle des Cinq Éléments.
3. Il aborde la nature et l'origine des différents types de Qi.
4. Il décrit la physiologie et la pathologie des Organes Internes.
5. Il détermine la localisation de 160 points d'acupuncture et les nomme.
6. Il décrit les différents types d'aiguilles et leur utilisation.
7. Il définit la fonction des points d'acupuncture et leurs contre-indications.
8. Il traite de nombreuses techniques de puncture, y compris des méthodes de tonification et de dispersion.
9. Il décrit le diagnostic, l'identification des tableaux pathologiques et le traitement de nombreuses maladies.

D'un point de vue philosophique, il est clair que le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* a été influencé par de nombreux courants philosophiques différents nés au cours des Royaumes Combattants (475-221 AEC). En particulier, on y voit l'influence des écoles confucianiste, taoïste, légaliste et naturaliste. L'influence de celles-ci a été abordée dans le chapitre 15.

L'influence de l'école naturaliste, appelée « École du Yin et du Yang » est évidente dans tout le texte car la théorie du Yin et du Yang, de même que celle des Cinq Éléments, se retrouve partout dans ce livre.

L'influence de l'École taoïste est également évidente dans les nombreuses discussions sur les façons de « nourrir la vie » (*yang sheng*), comme les conseils sur la respiration, l'exercice physique, l'alimentation et le mode de vie afin de prolonger la vie et de repousser la maladie.

L'influence du confucianisme se voit dans la comparaison des Organes Internes aux ministres d'un gouvernement ; nous en avons longuement parlé dans le chapitre 15. Les vues politiques du confucianisme sont très présentes dans la médecine chinoise, qui voit les Organes Internes comme les ministres d'un gouvernement et le Cœur comme l'Empereur. Chaque organe interne est comparé à un ministre et la santé dépend de la bonne « gouvernance » des Organes Internes. Une mauvaise santé ne relève pas tant de problèmes médicaux que du problème éthique qui naît de ce que les règles de conduite ont été bafouées.

Enfin, le *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* porte aussi la marque de l'École Légaliste, que les anciens Chinois appelaient « École de la Loi », florissante à l'époque des Royaumes Combattants et qui a dominé la dynastie de Qin (221-206 AEC), courte dynastie qui a débuté avec le premier empereur, Qin Shi Huang Di, qui avait adopté avec enthousiasme les règles de l'École Légaliste comme principes de gouvernement.

L'état des Qin, dans l'ouest de la Chine, a été le premier a faire siennes les doctrines légalistes. Les Qin ont obtenu tellement de succès qu'en 221 AEC, ils avaient conquis les autres états chinois et unifié l'empire après des siècles de guerres. Les idées de l'École Légaliste sur la nature humaine, la société et le gouvernement ne pouvaient être plus éloignées de celles de Confucius ; les légalistes voyaient la nature humaine comme essentiellement désordonnée et pensaient que l'ordre social ne pouvait être assuré que par des lois strictes et des châtiments durs, non pas par une conduite éthique comme le croyaient les confucianistes.

Pour ce qui est de la médecine chinoise, ce qui est intéressant dans l'École Légaliste est le fait que la dynastie Qin (qui avait adopté les idées des légalistes) a été la première à unifier la Chine. Elle a mis en place l'irrigation, unifié les poids et mesures, la monnaie, l'écriture et d'autres choses encore comme le gabarit des essieux des roues dans la Chine entière. Le premier empereur a aussi promulgué un vaste programme de construction de routes et de creusement de canaux. Une autre innovation importante de la dynastie des Qi a été d'encourager le commerce à grande échelle entre les diverses régions de Chine.

La dynastie des Qin a donc fourni le premier modèle d'un état unifié avec un empereur, un gouvernement central, des officiels locaux, une économie unifiée et un vaste système d'irrigation dans tout l'état. C'est de là que vient la première métaphore de la médecine chinoise qui voit le cœur comme l'empereur et les autres organes internes comme des ministres, la physiologie du corps comme une économie unifiée et les méridiens d'acupuncture comme les canaux d'irrigation.

On peut aussi voir une influence de l'École Légaliste dans l'approche thérapeutique du *Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* ; de la même façon qu'on ne peut pas se fier la nature humaine et qu'il faut la « redresser » grâce à des lois strictes et des châtiments durs, le Qi du corps doit être régulé grâce à une attaque décisive des facteurs pathogènes et à l'assurance que le « gouverneur » et ses subordonnés font leur travail correctement.

Le Classique des difficultés (vers 100 AEC, dynastie des Han)

Nan Jing

Le *Nan Jing* a été écrit aux environs de 100 AEC par Qin Yue Ren, qui a utilisé comme pseudonyme le nom d'un ancien docteur mythique, Bian Que. Toutefois, comme pour le *Nei Jing*, la date de compilation du *Nan Jing* est sujette à controverses. Certains auteurs prétendent qu'il a été écrit plus tardivement, vers l'an 600. Le meilleur ouvrage traitant de l'origine du *Nan Jing* est le livre d'Unschuld, *Nan-ching – The Classic of Difficult Issues*[2].

Le *Nan Jing* est un véritable joyau ; son édition chinoise se présente sous la forme d'un petit livre très mince mais rempli d'idées cliniques brillantes. Personnellement, ce qui m'a surtout attiré dans ce livre est que contrairement au *Nei Jing*, il semble clair qu'il est l'œuvre d'un seul et même auteur en raison de la progression logique que l'on trouve entre les chapitres.

Le *Nan Jing* se compose de 81 chapitres courts. On ne dira jamais assez l'importance du *Nan Jing* dans l'histoire de la médecine chinoise. Par exemple, le *Nan Jing* a été le premier livre à préconiser la prise des pouls au niveau de l'artère radiale ; avant, on prenait le pouls à neuf endroits différents du corps sur les bras, les jambes et le cou. Ce texte a aussi été le premier à présenter la théorie du Qi Originel (*Yuan Qi*) et le rôle du Triple Réchauffeur en relation avec celui-ci.

Voici une liste partielle des points forts du *Nan Jing*.

1. Il a complété, par rapport au *Nei Jing*, la connaissance que l'on avait des huit merveilleux vaisseaux.
2. Il a développé la théorie des cinq points Shu (points de Transport) qui était amorcée dans le *Nei Jing*.
3. Il a mis en avant pour la première fois les techniques de tonification et de dispersion en fonction de la relation Mère-Fils de la théorie des Cinq Éléments (par exemple, le point Bois tonifie le méridien du Cœur car il relève du Bois, le Cœur relève du Feu, et le Bois est la Mère du Feu).
4. Il a établi la pratique de la prise des pouls à l'artère radiale.
5. Il a développé la théorie du Qi Originel (*Yuan Qi*) et de la Porte de la Vie (*Ming Men*).

Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (vers 220, dynastie des Han)

Jin Gui Yao Lue

Écrit par Zhang Zhong Jing, c'est un classique que je cite aussi souvent. Dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, c'est dans cet ouvrage que l'on trouve trois préparations importantes, à savoir Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia*, Gan Mai Da Zao Tang *Décoction de réglisse, de blé, et de jujube* et Bai He Tang *Décoction de lis*.

Le Classique du pouls (280, période des Trois royaumes)

Mai Jing

Écrit par Wang Shu He, le *Classique du pouls* a été un ouvrage très important pour le développement du diagnostic par le pouls. Ce classique a complété et renforcé l'assignation des organes aux trois positions du pouls qui avait déjà été évoquée en premier dans le *Nan Jing*. Le *Classique du pouls* décrit de façon systématique 24 qualités du pouls et leur signification clinique.

Discussion sur l'origine des symptômes des maladies (610, dynastie des Sui)

Zhu Bing Yuan Hou Lun

Écrit par Chao Yuan Fang, ce livre est l'un des premiers à décrire de façon systématique les symptômes, les tableaux pathologiques et le traitement des maladies. Je me suis servi de cet ouvrage pour rechercher la pathologie et le traitement de maladies spécifiques.

Préparations importantes qui valent mille pièces d'or (652, dynastie des Tang)

Qian Jin Yao Fang

Écrit par Sun Si Miao, ce livre est un des rares ouvrages qui portent la marque de l'influence bouddhiste. Sun Si miao était expert en diététique et en sexualité. Ce fut un des premiers médecins à décrire le goitre et à l'attribuer avec raison aux conditions de vie dans les régions montagneuses (où l'eau est dépourvue d'iode) ; il a très justement prescrit la consommation d'algues pour traiter cette pathologie.

Pour moi, Sun Si Miao est indéfectiblement lié à l'élaboration de la préparation Wen Dan Tang *Décoction qui réchauffe la Vésicule Biliaire*, que je prescris extrêmement souvent pour traiter les troubles psychiques et émotionnels.

Traité sur la Rate et l'Estomac (1249, dynastie des Song)

Pi Wei Lun

Écrit par Li Dong Yuan, le *Traité sur la Rate et l'Estomac* est un classique très important dans l'histoire de la médecine chinoise. Li Dong Yuan est le fondateur de l'École de l'Estomac et de la Rate, qui attribuait une importance centrale à l'Estomac et à la Rate dans la pathologie et le traitement des maladies.

D'après moi, l'importance de ce texte réside surtout dans l'élaboration de la préparation Bu Zhong Yi Qi Tang *Décoction qui tonifie le centre et renforce le Qi*. C'est une préparation très importante pour traiter de nombreuses pathologies différentes et, dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels, je l'utilise en cas de dépression.

Li Dong Yuan a été le premier à formuler la théorie du « Feu Yin », pathologie qui se caractérise par de la

Chaleur en haut venant d'un vide de l'Estomac et de la Rate et du Qi Originel (*Yuan Qi*). D'après moi, le Feu Yin est une pathologie courante dans de nombreux troubles occidentaux actuels comme le syndrome de fatigue chronique.

Étude des huit merveilleux vaisseaux (1578, dynastie des Ming)

Qi Jing Ba Mai Kao

Écrit par Li Shi Zhen, on ne dira jamais assez l'importance qu'a eu ce livre dans l'histoire de la médecine chinoise. Pour tous ceux qui travaillent avec les huit merveilleux vaisseaux, ce livre est incontournable ; c'est le premier ouvrage à avoir décrit en détail le trajet de ces merveilleux vaisseaux, point par point. Il décrit aussi la pathologie du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai*), si souvent utilisé en pratique clinique.

J'ai très souvent consulté et cité ce livre lorsque j'ai moi-même écrit *Channels of Acupuncture*.

Étude du pouls du maître du lac de Pin Hu (1578, dynastie des Ming)

Pin Hu Mai Xue

Écrit par Li Shi Zhen, c'est un autre livre incontournable du diagnostic par le pouls. C'est à Li Shi Zhen que l'on doit la meilleure description des qualités du pouls et de leur signification clinique.

Grand compendium d'acupuncture (1601, dynastie des Ming)

Zhen Jiu Da Cheng

Écrit par Yang Ji Zhou, cet ouvrage est incontournable pour les acupuncteurs. Il occupe une place fondamentale dans la littérature de l'acupuncture et ce pour plusieurs raisons.

1. Il résume toute l'expérience en acupuncture accumulée pendant les siècles précédents.
2. Il décrit plusieurs techniques de puncture différentes, dont bon nombre d'entre elles sont encore utilisées aujourd'hui.
3. Il traite de la médecine interne, de la gynécologie et de la pédiatrie.
4. Il comporte de nombreux cas cliniques avec leur prescription de points.
5. Il présente l'identification des tableaux pathologiques avec leur prescription de points.
6. Il introduit la thérapie par le massage pour les enfants.

J'ai très souvent consulté ce livre lorsque j'ai moi-même écrit *Channels of Acupuncture*.

Le Classique des catégories (1624, dynastie des Ming)

Lei Jing

Écrit par Zhang Jing Yue (également appelé Zhang Jie Bing), c'est un livre extrêmement important dans l'histoire de la médecine chinoise. Son importance réside dans sa présentation des théories du *Nei Jing* organisées en fonctions des sujets traités. Il rassemble ainsi des passages isolés du *Nei Jing* en fonction des sujets traités et des maladies.

Le livre complet de Jing Yue (1624, dynastie des Ming)

Jing Yue Quan Shu

Écrit par Zhang Jing Yue (également appelé Zhang Jie Bing), ce livre aborde le diagnostic, la pathologie et le traitement de différentes maladies. C'est à Zhang Jing Yue que l'on doit les préparations suivantes : Zuo Gui Wan *Pilule qui restaure le* [Rein] *gauche* et You Gui Wan *Pilule qui restaure le* [Rein] *droit*, qui tonifient respectivement le Yin du Rein et le Yang du Rein. Personnellement, j'utilise ces deux préparations pour tonifier le Rein bien plus souvent que Liu Wei Di Huang Wan *Pilule aux six substances avec de la rehmannia* et que Jin Gui Shen Qi Wan *Pilule du Coffret d'or pour le Qi du Rein*.

Explication des points d'acupuncture (1654, dynastie des Qing)

Jing Xue Jie

Écrit par Yue Han Zhen, ce n'est pas un classique des plus connus mais c'est un petit bijou que je consulte très souvent pour voir les actions des points d'acupuncture. Cet ouvrage explique la signification du nom des points et présente leurs actions et leurs fonctions selon les méridiens affectés, ce qui est très utile. Je trouve aussi que c'est un livre très intéressant car il fournit les

actions des points (par exemple, Rte-12 fait circuler le Qi) qui, pour certaines personnes, sont une adaptation moderne de l'acupuncture chinoise.

Miroir d'or de la médecine (1742, dynastie des Qing)

Yi Zong Jin Jian

Écrit par Wu Qian, ce livre présente le diagnostic, la pathologie et le traitement de différentes maladies dans le cadre de la médecine interne, de la gynécologie et de la pédiatrie. C'est une mine d'informations et un ouvrage que je consulte très souvent lorsque j'écris mes propres livres.

Discussions sur les syndromes du Sang (1884, dynastie des Qing)

Xue Zheng Lun

Écrit par Tang Zong Hai, c'est un livre important dans le traitement des saignements. Il propose une quadruple approche du traitement des saignements.

NOTES

1. Unschuld P 2003 Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. University of California Press, Berkeley.
2. Unschuld P 1986 Nan-ching – The Classic of Difficult Issues. University of California Press, Berkeley.

Annexe 4

DÉFINITION DES PRINCIPES DE TRAITEMENT

Dans cette annexe, je vais expliquer la terminologie de certaines méthodes de traitement moins souvent utilisées dont on se sert dans le domaine des troubles psychiques et émotionnels. Je ne mentionnerai pas les méthodes de traitement qui vont d'elles-mêmes, comme « tonifier le Qi de la Rate » ou « nourrir le Sang », mais je m'attarderai sur des problèmes de terminologie concernant certaines méthodes de traitement.

Calmer l'Esprit

J'utilise l'expression « calmer l'Esprit » dans un sens différent du sens traditionnel. « Calmer l'Esprit » signifie généralement prescrire une préparation qui appartient à la catégorie de celles qui « calment l'Esprit ». Dans ce cas, « calmer l'Esprit » est un terme général qui inclut le principe de traitement consistant à calmer l'Esprit grâce à des substances qui font descendre (comme Chai Hu Long Gu Mu Li Tang *Décoction de buplèvre, d'os de dragon et de coquille d'huitre*) ou qui nourrissent l'Esprit (comme Gui Pi Tang *Décoction qui tonifie la Rate*).

J'utilise l'expression « calmer l'Esprit » dans un sens plus spécifique, c'est-à-dire soulager l'anxiété.

Calmer le Foie, faire circuler le Qi

À la base, cela veut dire faire circuler le Qi du Foie et stimuler sa libre circulation. Pour ce qui est des plantes, cela veut dire prescrire des plantes qui appartiennent à la catégorie des plantes qui « font circuler le Qi ».

Drainer le Feu

J'utilise l'expression « drainer le Feu » pour traduire l'expression chinoise *xie huo* 泻火. Cela consiste à utiliser spécifiquement des préparations à la saveur amère et froide qui drainent et font descendre le Feu (généralement en stimulant le transit intestinal). Le Feu est à un niveau énergétique généralement plus profond que la Chaleur et les plantes piquantes et froides n'arrivent pas à l'expulser ; on ne peut que le drainer et le faire descendre grâce à des plantes amères et froides.

On peut citer comme exemple de préparations qui drainent le Feu Long Dan Xie Gan Tang *Décoction de gentiane pour drainer le Foie*.

Éliminer la Chaleur

J'utilise l'expression « éliminer la Chaleur » pour traduire l'expression chinoise *xie re* 泄热. Cela consiste à utiliser spécifiquement des préparations à la saveur piquante et froide qui repoussent la Chaleur vers l'extérieur pour la faire sortir. La Chaleur est à un niveau énergétique généralement plus superficiel que le Feu et on peut l'expulser grâce à des plantes à la saveur piquante et froide (voir ci-dessous « Drainer le Feu).

On peut citer comme exemple de préparations qui éliminent la Chaleur Bai Hu Tang *Décoction du tigre blanc*.

Éliminer la stagnation

J'utilise l'expression « éliminer la stagnation » en cas de stagnation de Qi (pour les stases de Sang, j'utilise l'expression « éliminer les stases »).

Faire circuler le Qi

« Faire circuler le Qi » renvoie spécifiquement à l'utilisation de préparations qui appartiennent à la catégorie de celles qui font circuler le Qi. Chaque point d'acupuncture fait circuler le Qi.

Nourrir le Cœur

J'utilise cette expression en relation avec la méthode de traitement qui consiste à nourrir le Sang du Cœur.

Nourrir le Sang

J'utilise l'expression « nourrir le Sang » spécifiquement en relation avec les préparations ou les points qui nourrissent le Sang. Cela s'oppose à « tonifier le Qi » lorsque j'utilise le mot « tonifier » pour le Qi.

Ouvrir la poitrine

J'utilise cette expression pour évoquer l'action des points d'acupuncture qui agissent sur la poitrine et font circuler le Qi et le Sang dans cette zone. Cette expression implique aussi qu'on utilise cette méthode lorsque la tension émotionnelle est somatisée au niveau de la poitrine. Comme exemples de points qui ouvrent la poitrine, on peut citer P-7 Lieque, MC-6 Neiguan, E-40 Fenglong et Rn-9 Zhubin.

Ouvrir les orifices de l'Esprit

Cette expression renvoie à la méthode de traitement qui consiste à éliminer les Glaires ou les stases de Sang de l'Esprit, ouvrant ainsi les orifices de l'Esprit. J'utilise l'expression « ouvrir les orifices de l'Esprit » dans un sens spécifique dans tous les cas d'Obstruction de l'Esprit (voir le chapitre 12).

Redonner de la vigueur au Sang

J'utilise l'expression « redonner de la vigueur au Sang » dans le sens de « faire circuler le Sang » (*huo xue* 活血), ce qui veut dire, littéralement « vivifier le Sang ». J'utilise l'expression « redonner de la vigueur au Sang » en tant que principe de traitement adopté pour les stases de Sang.

Renforcer la Volonté

Ce n'est pas une expression qui renvoie à une méthode de traitement traditionnelle. Par « renforcer la Volonté », je veux dire tonifier le Rein afin de renforcer *Zhi*. V-23 Shenshu et V-62 Zhishi sont des exemples de points qui renforcent la Volonté.

Stabiliser l'Âme Corporelle

Ce n'est pas une expression qui renvoie à une méthode de traitement traditionnelle. Par « stabiliser l'Âme Corporelle », je veux dire utiliser des préparations ou des points qui apaisent le Poumon et traitent les émotions en lien avec le Poumon, comme le chagrin, la tristesse et l'inquiétude. J'utilise cette méthode de traitement dans les tableaux pathologiques du Poumon qui s'accompagnent de tristesse, de chagrin ou d'inquiétude ; par exemple, j'utilise P-7 Lieque et P-3 Tianfu, ou la préparation Ban Xia Hou Po Tang *Décoction de pinellia et d'écorce de magnolia* pour stabiliser l'Âme Corporelle.

Stabiliser l'Âme Éthérée

Ce n'est pas une expression qui renvoie à une méthode de traitement traditionnelle. Par « stabiliser l'Âme Éthérée », je veux dire utiliser des préparations ou des points qui calment l'Esprit et font descendre le Qi avec pour effet de restreindre le mouvement de l'Âme Éthérée. On peut citer comme exemple de préparations qui stabilisent l'Âme Éthérée Suan Zao Ren Tang *Décoction de jujube*. F-3 Taichong et VB-13 Benshen sont des exemples de points qui stabilisent l'Âme Éthérée.

GLOSSAIRE FRANÇAIS-PINYIN DES TERMES CHINOIS

TERMES GÉNÉRAUX

« Avenues », « rues » ou « carrefours » (symboles utilisés pour les méridiens de l'abdomen contrôlés par le Vaisseau Pénétrant)	***Jie*** 街
Branche	***Biao*** 标
Centre du thorax	***Shan Zhong*** 膻中
Ciel (ou Céleste)	***Tian*** 天
Chambre du Sperme (ou Chambre de l'Essence)	***Jing Shi*** 精室
Champ de l'Élixir	***Dan Tian*** 丹田
Cinq Roues	***Wu Lun*** 五轮
Couche profonde de la peau	***Ge*** 革
Couche superficielle de la peau	***Fu*** 肤
Cun (unité de mesure en acupuncture)	***Cun*** 寸
Diffusion [du Qi du Poumon]	***Xuan Fa*** 宣发
Émotion	***Qing*** 情
Espaces et textures (ou Espace compris entre la peau et les muscles)	***Cou Li*** 腠理
Facteur pathogène	***Xie*** 邪
Facteur pathogène	***Xie Qi*** 邪气
Feu exubérant	***Zhuang Huo*** 状火
Graisse et Muscles	***Fen Rou*** 分肉
Grand méridien de Communication de l'Estomac (qui se manifeste au pouls apical)	***Xu Li*** 虚里
Huit Remparts	***Ba Kuo*** 八廓
Hypochondres	***Xie Lei*** 胁肋
Identification de la maladie	***Bian Bing*** 辨病
Identification des tableaux pathologiques	***Bian Zheng*** 辨证
Image	***Xiang*** 象
Insertion d'aiguille controlatérale	***Miu Ci*** 缪刺
Insertion d'aiguille du côté opposé	***Ju Ci*** 巨刺
Mécanisme du Qi	***Qi Ji*** 气机
Membranes	***Huang*** 膏
Méridien de l'Utérus	***Bao Luo*** 胞络
Muscles Ancestraux	***Zong Jin*** 宗筋
Muscles ou chair	***Rou*** 肉
Muscles sous-cutanés	***Ji*** 肌
Palais du Sperme (ou Palais de l'Essence)	***Jing Gong*** 精宫
Pénis	***Yin Jing*** 阴茎
Petit Feu	***Shao Huo*** 少火
Pores (y compris les glandes sébacées)	***Xuan Fu*** 玄府
Porte du Sperme	***Jing Guan*** 精关
Qi Conforme	***Shun Qi*** 顺气
Qi rebelle	***Ni Qi*** 逆气
Racine	***Ben*** 本
Six excès (climatiques)	***Liu Yin*** 六淫
Six facteurs climatiques	***Liu Qi*** 六气
Six maux (facteurs pathogènes externes)	***Liu Xie*** 六邪
Système de l'Œil	***Mu Xi*** 目系
Tendons	***Jin*** 筋
Tissu gras	***Gao*** 膏

Transformation et transport (assurés par la Rate)	***Yun Hua* 运化**
Utérus	***Zi Bao* (parfois *Bao*) 子包**
Vaisseau de l'Utérus	***Bao Mai* 胞脉**
Voies du Qi	***Qi Jie* 气街**
Zone centrale du bas abdomen	***Xiao Fu* 小腹**
Zone latérale du bas abdomen	***Shao Fu* 少腹**
Zone située en dessous de l'appendice xiphoïde	***Xin Xia* 心下**

SIGNES ET SYMPTÔMES

Accès de fièvre	***Hu Re* 潮热**
Accumulation (ou nodules)	***Jie* 结**
Agitation mentale et physique (agitation des membres)	***Fan Zao* 烦燥**
Agitation mentale	***Xin Fan* 心烦**
Alopécie	***Tou Fa Tuo Luo* 头发脱落**
Alternance de fièvre et de frissons	***Han Re Wang Lai* 寒热往来**
Anxiété	***Li Ji* 里急**
Aphtes	***Kou Chuang* 口疮**
« Bassin du nez » (sinusite)	***Bi Yuan* 鼻渊**
Blanchissement des cheveux	***Tou Fa Bian Bai* 头发变白**
Bleu-vert (couleur)	***Qing* 青**
Branche	***Biao* 标**
Bruit du cerveau	***Nao Ming* 脑鸣**
Chaleur des cinq cœurs	***Wu Xin Fa Re* 五心发热**
Chaleur Poison	***Re Du* 热毒**
Cinq Flaccidités	***Wu Ruan* 五软**
Cinq Retards	***Wu Chi* 五迟**
Collapsus	***Tuo* 脱**
Contracture des doigts	***Shou Zhi Luan* 手指挛**
Crainte du froid (dans les invasions de Vent externe)	***Wei Han* 畏寒**
Crainte du froid et fièvre (simultanées)	***Wu Han Fa Re* 恶寒发热**
Crainte du Froid	***Wu Han* 恶寒**
Crainte du Vent	***Wu Feng* 恶风**
Défécation difficile	***Li Ji Hou Zhong* 里急后重**
Dégoût de la nourriture	***Yan Shi* 厌食**
Dépression nerveuse	***Jue* 厥**
Dépression	***Yu Zheng* 郁症**
Déviation de l'œil et de la bouche	***Kou Yan Wai Xie* 口眼歪斜**
Diarrhée	***Xie Xie* 泄泻**
Distension (sensation de)	***Zhang* 胀**
Douleur des hypochondres	***Xie Tong* 胁痛**
Écoulement des yeux	***Yan Chi* 眼眵**
Écoulement involontaire de sperme	***Yi Jing* 遗精**
Eczéma	***Shi Zhen* 湿疹**
Émission de chaleur, fièvre	***Fa Re* 发热**
Engourdissement ou fourmillements	***Ma Mu* 麻木**
Éructation courte et peu bruyante	***Gan Ou* 干呕**
Éructation prolongée et bruyante	***Yue* 哕**
Éruption cutanée cachée de type Vent (urticaire)	***Feng Yin Zhen* 风阴疹**
Éruption cutanée de type Vent (rubéole)	***Feng Zhen* 风疹**
Éruption cutanée du chanvre (Rougeole)	***Ma Zhen* 麻疹**
Éruption cutanée	***Zhen* 疹**
Essoufflement	***Chuan* 喘**
Faim dévorante	***Cao Za* 嘈杂**
Frémissement du globe oculaire	***Mu Chan* 目颤**
Frissons	***Han Zhan* 寒战**
Glaires-Fluides (ou Glaires-Fluides dans l'Estomac et les Intestins)	***Tan Yin* 痰饮**
Glaires-Fluides au-dessus du diaphragme	***Zhi Yin* 支饮**

Glaires-Fluides dans les hypochondres	***Xuan Yin*** 玄饮
Glaires-Fluides dans les membres	***Yi Yin*** 溢饮
Gonflement (sensation de)	***Pi*** 痞
Hémiplégie	***Ban Shen Bu Sui*** 半身不遂
Hoquet	***E Ni*** 呃逆
Incontinence d'urines	***Yi Niao*** 遗尿
Larmoiement	***Liu Lei*** 流泪
Lourdeur (sensation de)	***Zhong*** 重
Lourdeur de la tête (sensation de)	***Tou Zhong*** 头重
Macule (diagnostic par la langue, points rouges)	***Ban*** 斑
Masses de type Qi	***Jia*** 瘕
Masses de type Qi	***Ju*** 聚
Masses de type Sang	***Ji*** 积
Masses de type Sang	***Zheng*** 症
Mite de pierre (gonflement des amygdales)	***Shi E*** 石蛾
Mite laiteuse	***Ru E*** 乳蛾
Mouches volantes	***Mu Hua*** 目花
Nausées	***E Xin*** 恶心
Nodules de type Glaires	***Tan He*** 痰核
Œdème de type Qi	***Qi Zhong*** 气肿
Œdème	***Shui Zhong*** 水肿
Oppression (sensation d')	***Men*** 闷
Palpitations dues à la panique	***Zheng Chong*** 怔忡
Palpitations	***Xin Ji*** 心悸
Papule urticarienne	***Feng Tuan*** 风团
Papule	***Qiu Zhen*** 丘疹
Peur et palpitations	***Jing Ji*** 惊悸
Plein, Plénitude, Excès	***Shi*** 实
Plénitude	***Shi*** 实
Plénitude (sensation de)	***Man*** 满
Pustule	***Nong Pao*** 脓泡
Qi de la jambe	***Jiao Qi*** 脚气
Qi du fœtus qui se rebelle et monte	***Tai Qi Shang Ni*** 胎气上逆
Quatre Rébellions	***Si Ni*** 四逆
Règles rebelles	***Ni Jing*** 逆经
Régurgitation de nourriture	***Fan Wei*** 反胃
Respiration du Qi rebelle	***Shang Qi*** 上气
Respiration faible	***Qi Shao*** 气少
Respiration sifflante	***Xiao*** 哮
Sensation de contrariété du Cœur	***Xin Zhong Ao Nong*** 心中懊侬
Sensation de distension	***Zhang*** 胀
Sensation de gonflement	***Pi*** 痞
Sensation de lourdeur dans la tête	***Tou Zhong*** 头重
Sensation de lourdeur du corps	***Shen Chong*** 身重
Sensation de lourdeur	***Zhong*** 重
Sensation de plénitude	***Man*** 满
Sensation d'oppression	***Men*** 闷
Sensations vertigineuses	***Tou Yun*** 头晕
Sensations vertigineuses	***Xuan Yun*** 眩晕
Souffle court	***Duan Qi*** 短气
Tête qui tombe en avant	***Tou Qing*** 头倾
Toux	***Ke Sou*** 咳嗽
Transpirations dues au collapsus	***Jue Han*** 厥汗
Transpirations dues aux frissons	***Zhan Han*** 颤汗
Transpirations nocturnes	***Dao Han*** 盗汗
Tremblements de la main	***Shou Chan*** 手颤
Tremblements du pied	***Zu Chan*** 足颤
Ulcérations buccales	***Kou Chuang*** 口疮
Urgence interne	***Li Ji*** 里急
Variole de l'eau (varicelle)	***Shui Dou*** 水痘
Vésicule	***Pao*** 泡
Vésicule	***Shui Pao*** 水泡
Vide	***Xu*** 虚
Vision trouble	***Mu Hun*** 目昏
Vision trouble	***Mu Yun*** 目晕
Vision trouble et mouches volantes	***Mu Hua*** 目花
Voleur de Qi (voix très faible avec discours haché)	***Duo Qi*** 夺气
Vomissements (avec bruit)	***Ou*** 呕
Vomissements (sans bruit)	***Tu*** 吐
Vomissements	***Ou Tu*** 呕吐

SYMPTÔMES DES MALADIES

Abattement et Manie	***Dian Kuang*** 癫狂
Absence de règles	***Bi Jing*** 闭经
Articulations multiples (Vent)	***Li Jie (Feng)*** 历节(风)
Attaque de Vent	***Zhong Feng*** 中风
Battements forts dus à la Panique	***Zheng Chong*** 怔忡
« Bassin du nez » (sinusite)	***Bi Yuan*** 鼻渊
Boules au sein	***Ru Pi*** 乳癖
Cinq Flaccidités	***Wu Ruan*** 五软
Cinq Retards	***Wu Chi*** 五迟
Convulsions	***Jing Bing*** 痉病
Crétinisme	***Chi Dai*** 痴呆
Cri de frayeur	***Jing Ti*** 惊啼
Dépression	***Yu Zheng*** 郁症
Diarrhée	***Xie Xie*** 泄泻
Douleur de l'effondrement du Cœur	***Jue Xin Tong*** 厥心痛
Douleur des hypochondres	***Xie Tong*** 胁痛
Douleur véritable du Cœur	***Zhen Xin Tong*** 真心痛
Dysenterie	***Li Ji*** 痢疾
Dysfonction érectile	***Yang Wei*** 阳痿
Écoulement abondant et écoulement goutte à goutte	***Beng Lou*** 崩漏
Écoulement du cerveau	***Nao Lou*** 脑漏
Écoulement involontaire de sperme	***Yi Jing*** 遗精
Eczéma (dermatite)	***Shi Zhen*** 湿疹
Épilepsie	***Dian Xian*** 癫痫
Épuisement du Poumon	***Fei Xu Lao*** 肺虚劳
Épuisement	***Xu Lao*** 虚劳
Épuisement	***Xu Sun*** 虚损
Étouffement du diaphragme	***Ye Ge*** 噎膈
Facteur pathogène épidémique de type Chaleur	***Wen Yi*** 温疫
Faim dévorante	***Cao Za*** 嘈杂
Goitre	***Ying*** 瘿
Hoquet	***E Ni*** 呃逆
Hystérie	***Yi*** 癔
Impuissance (troubles de l'érection)	***Yang Wei*** 阳痿
Incontinence d'urines	***Yi Niao*** 遗尿
Maladie de type Chaleur	***Wen Bing*** 温病
Malnutrition infantile	***Gan*** 疳
Masses abdominales	***Ji Ju*** 积聚
Masses abdominales (chez les femmes)	***Zheng Jia*** 症瘕
Masses *Pi*	***Pi Kuai*** 痞块
Nez bouché et éternuements	***Qiu Ti*** 鼽嚏
Nez bouché	***Bi Qiu*** 鼻鼽
Nodules de type Glaires	***Tan He*** 痰核
Œdème	***Shui Zhong*** 水肿
Œdème de la grossesse	***Zi Zhong*** 子肿
Œdème de type Qi	***Qi Zhong*** 气肿
Palpitations	***Xin Ji*** 心悸
Palpitations et anxiété	***Xin Ji Zheng Chong*** 心悸怔
Paludisme	***Nue Ji*** 疟疾
Paralysie	***Tan Huan*** 瘫缓
Paralysie faciale	***Mian Tan*** 面瘫
Peur et palpitations	***Jing Ji*** 惊悸
Règles abondantes	***Yue Jing Guo Duo*** 月经过多
Règles en avance	***Yue Jing Xian Qi*** 月经先其
Règles en retard	***Yue Jing Hou Qi*** 月经后期
Règles irrégulières	***Yue Jing Xian Hou Wu Dong Qi*** 月经先后无定期
Règles peu abondantes	***Yue Jing Guo Shao*** 月经过少
Régurgitation de nourriture	***Fan Wei*** 反胃
Régurgitations acides	***Tun Suan*** 吞酸
Rougeole	***Ma Zhen*** 麻疹
Rubéole	***Feng Zhen*** 风疹
Saignements entre les règles	***Jing Jian Qi Chu Xue*** 经间期出血
Scrofules	***Luo Li*** 瘰疬
Scrofules silencieuses	***Yin Luo*** 阴瘰

Sensations vertigineuses de la grossesse	***Zi Yun*** 子晕
Spermatorrhée	***Bai Yin*** 白淫
Syndrome d'Obstruction douloureuse Tenace	***Wan Bi*** 顽痹
Syndrome d'atrophie	***Wei Zheng*** 痿症
Syndrome de dépression	***Jue Zheng*** 厥症
Syndrome d'obstruction douloureuse	***Bi Zheng*** 痹症
Syndrome du lis	***Bai He Bing*** 百合病
Syndrome du noyau de Prune	***Mei He Qi*** 梅核气
Syndrome du porcelet qui court	***Ben Tun*** 奔豚
Syndrome urinaire de type Qi	***Qi Lin*** 气淋
Tableau dépressif	***Yu Zheng*** 郁症
Toux	***Ke Sou*** 咳嗽
Tremblements	***Chan Zheng*** 颤证
Trouble bipolaire	***Dian Kuang*** 癫狂
Trouble de l'Accumulation (chez les enfants)	***Ji Dai*** 积滞
Trouble herniaire et urogénitaux	***Shan*** 疝
Trouble maniaco-dépressif	***Dian Kuan*** 癫狂
Trouble urinaire douloureux	***Lin Zheng*** 淋症
Trouble urinaire douloureux de la grossesse	***Zi Lin*** 子淋
Trouble urinaire douloureux de type Chaleur	***Re Lin*** 热淋
Trouble urinaire douloureux de type collant	***Gao Lin*** 膏淋
Trouble urinaire douloureux de type fatigue	***Lao Lin*** 劳淋
Trouble urinaire douloureux de type pierre	***Shi Lin*** 石淋
Trouble urinaire douloureux de type Qi	***Qi Lin*** 气淋
Trouble urinaire douloureux de type Sang	***Xue Lin*** 血淋
Troubles de l'érection	***Yang Wei*** 阳痿
Turbidité blanche	***Bai Zhuo*** 白浊
Turbidité de l'Essence	***Jing Zhuo*** 精浊
Turbidité rouge	***Chi Zhuo*** 赤浊
Varicelle	***Shui Dou*** 水痘
Vomissements acides	***Tu Suan*** 吐酸

SUBSTANCES VITALES

Âme Corporelle	***Po*** 魄
Âme Éthérée	***Hun*** 魂
Bave (salive épaisse)	***Tuo*** 唾
Esprit (l'Esprit du Cœur) ou Psychisme (ensemble formé par l'Esprit du Cœur, l'Âme Corporelle, l'Âme éthérée, l'intellect et la volonté)	***Shen*** 神
Essence	***Jing*** 精
Esprit, fantôme, âme d'une personne décédée	***Gui*** 鬼
Feu de la Porte de la Vie	***Ming Men Huo*** 命门火
Feu Empereur	***Jun Huo*** 君火
Feu Exubérant (pathologique)	***Zhuang Huo*** 壮火
Feu Ministre	***Xiang Huo*** 相火
Feu physiologique du corps	***Shao Huo*** 少火
Gui céleste	***Tian Gui*** 天癸
Intellect	***Yi*** 意
Moelle	***Sui*** 髓
Porte de la Vie	***Ming Men*** 命门
Qi Central	***Zhong Qi*** 中气
Qi Complexe (de la poitrine)	***Zong Qi*** 宗气
Qi Correct	***Zheng Qi*** 正气
Qi du méridien	***Jing Qi*** 经气
Qi Nourricier	***Ying Qi*** 营气
Qi Originel	***Yuan Qi*** 原气
Qi postnatal	***Hou Tian Zhi Qi*** 后天之气
Qi prénatal	***Xian Tian Zhi Qi*** 先天之气
Qi Protecteur	***Wei Qi*** 卫气
Qi Vrai	***Zhen Qi*** 真气
Salive	***Xian*** 涎
Volonté	***Zhi*** 志

ÉMOTIONS

Amour	***Ai*** 爱 ***(ou Hao*** 好***)***
Appréhension	***Lü*** 虑

Choc émotionnel	***Jing*** 惊
Colère	***Nu*** 怒
Désir intense	***Yu*** 欲
Excès de réflexion	***Si*** 思
Inquiétude	***You*** 忧
Joie	***Xi*** 喜
Peur, frayeur	***Kong*** 恐
Tristesse	***Bei*** 悲

POINTS ET MÉRIDIENS

Cavités et Textures	***Cou Li*** 腠理
Cinq points Shu	***Wu Shu Xue*** 五输穴
Espace compris entre la peau et les muscles	***Cou Li*** 腠里
Grand Yang	***Tai Yang*** 太阳
Grand Yin	***Tai Yin*** 太阴
Insertion d'aiguille controlatérale	***Miu Ci*** 缪刺
Insertion d'aiguille du côté opposé	***Ju Ci*** 巨刺
Méridien de Communication	***Luo Mai (Xue)*** 腠理
Méridien de l'Utérus	***Bao Luo*** 胞络
Méridien Divergent	***Jing Bie*** 经别
Méridien minuscule de Communication	***Sun Luo*** 孙络
Méridien Musculaire	***Jing Jin*** 经筋
Méridien Principal	***Jing Mai*** 经脉
Méridiens superficiels de Communication	***Fu Luo*** 浮络
Origine et Concentration (des méridiens)	***Gen Jie*** 根结
Petit Yang	***Shao Yang*** 少阳
Petit Yin	***Shao Yin*** 少阴
Point Ah Shi	***Ah Shi Xue*** 阿是穴
Point d'Accumulation	***Xi Xue*** 郄穴
Point de Communication	***Luo Xue*** 络穴
Point de Réunion	***Hui Xue*** 会穴
Point Fleuve	***Jing Xue*** 经穴
Point Jaillissement	***Ying Xue*** 荥穴
Point Mer	***He Xue*** 合穴
Point Mu antérieur	***Mu Xue*** 募穴
Point Puits	***Jing Xue*** 井穴
Point Rivière	***Shu Xue*** 输穴
Point Shu du dos	***(Bei) Shu Xue*** 背俞穴
Point Source	***Yuan Xue*** 原穴
Racine et Branche (des méridiens)	***Ben Biao*** 本标
Vaisseau Ancestral	***Zong Mai*** 宗脉
Vaisseau Ceinture	***Dai Mai*** 带脉
Vaisseau de Liaison du Yang	***Yang Wei Mai*** 阳维脉
Vaisseau de Liaison du Yin	***Yin Wei Mai*** 阴维脉
Vaisseau de l'Utérus	***Bao Mai*** 胞脉
Vaisseau Directeur	***Ren Mai*** 任脉
Vaisseau Gouverneur	***Du Mai*** 督脉
Vaisseau Pénétrant	***Chong Mai*** 冲脉
Vaisseau Yang du Talon	***Yang Qiao Mai*** 阳跷脉
Vaisseau Yin du Talon	***Yin Qiao Mai*** 阴跷脉
Voies du Qi	***Qi Jie*** 气街
Yang Lumineux	***Yang Ming*** 阳明
Yin Terminal	***Jue Yin*** 厥阴

POSITION DU POULS

Barrière (position du pouls)	***Guan*** 关
Pied (position du pouls)	***Chi*** 尺
Pouce (position du pouls)	***Cun*** 寸

QUALITÉS DE POULS

Accéléré	***Ji*** 急
Caché	***Fu*** 伏
Court	***Duan*** 短
Creux	***Kou*** 芤
Dispersé	***San*** 散
En Corde	***Xian*** 弦
En Mouvement	***Dong*** 动
En Peau de tambour	***Ge*** 革

Faible	***Ruo*** 弱
Ferme	***Lao*** 牢
Fin	***Xi*** 细
Flottant	***Fu*** 浮
Glissant	***Hua*** 滑
Grand	***Da*** 大
Irrégulier ou Intermittent	***Dai*** 代
Lent	***Chi*** 迟
Long	***Chang*** 长
Mou	***Ru*** 濡
Mou	***Ruan*** 软
Noué	***Jie*** 结
Plein	***Shi*** 实
Précipité	***Cu*** 促
Profond	***Chen*** 沉
Ralenti	***Huan*** 缓
Rapide	***Shu*** 数
Rugueux	***Se*** 涩
Serré	***Jin*** 紧
Ténu	***Wei*** 微
Vaste	***Hong*** 洪
Vide	***Xu*** 虚

DIAGNOSTIC PAR LA LANGUE

Collant (enduit)	***Ni*** 腻
Corps de langue	***She Zhi*** 舌质
Déviée	***Bian Wai*** 偏歪
Empreintes de dents	***Chi Gen*** 齿痕
En mouvement	***Nong*** 弄
Enduit lingual	***She Tai*** 舌苔
Fissurée	***Lie Wen*** 裂纹
Forme du corps de langue	***She Ti*** 舌体
Glissant (enduit)	***Hua*** 滑
Gonflée	***Zhong*** 肿
Moisie	***Fu*** 腐
Pâle	***Dan Bai*** 淡白
Points rouges (sur la langue)	***Dian*** 点
Pourpre	***Zi*** 紫
Raide	***Qiang Geng*** 强硬
Rouge	***Hong*** 红
Taches	***Ban*** 斑
Tremblante	***Zhan*** 颤

MÉTHODES DE TRAITEMENT

Apaiser (le Foie)	***Shu (Gan)*** 疏肝
Avoir des effets bénéfiques sur la gorge	***Li Hou*** 利喉
Briser le Sang	***Po Xue*** 破血
Calmer le fœtus	***An Tai*** 安胎
Calmer le Foie	***Ping Gan*** 平肝
Chasser (le Vent externe)	***Qu Feng*** 去风
Consolider l'Extérieur	***Gu Biao*** 固表
Consolider le collapsus	***Gu Tuo*** 固脱
Consolider	***Gu*** 固
Décontracter les tendons	***Shu Jin*** 舒筋
Disperser (par opposition à *Bu* tonifier)	***Xie*** 泻
Disperser (technique d'aiguille)	***Xie*** 泻
Disperser le Froid	***San Han*** 散寒
Disperser les stases (de Sang)	***Gong Yu*** 功瘀
Dissoudre les accumulations ou les nodules	***San Jie*** 散结
Dissoudre les Glaires	***Hua Tan*** 化痰
Dissoudre l'Humidité	***Hua Shi*** 化湿
Dissoudre l'Humidité	***Li Shi*** 利湿
Drainer (le Feu)	***Xie*** 泻
Éliminer (la Chaleur)	***Xie*** 泄
Éliminer la Chaleur	***Qing (Re)*** 清热
Éliminer la stagnation (de Qi)	***Jie Yu*** 解郁
Éliminer les stases de Sang	***Qu Yu*** 去瘀
Éliminer les stases (de Sang)	***Hua Yu*** 化瘀
Faire circuler le Qi Protecteur	***Liu Wei*** 疏卫
Faire circuler le Qi	***Li Qi*** 理气
Faire circuler vers le bas	***Gong Xia*** 功下
Faire descendre	***Xie Xia*** 泻下
Faire tomber le Vent (interne)	***Xi Feng*** 熄风
Favoriser la guérison des tissus	***Sheng Xin*** 生新
Favoriser la transformation de l'Eau	***Li Shui*** 利水

Harmoniser le Qi Nourricier et le Qi Protecteur	***Tiao He Ying Wei*** 调和营卫
Lever les obstructions des méridiens de Communication	***Tong Luo*** 通络
Lever les obstructions des méridiens de Communication des seins	***Tong Ru Luo*** 通乳络
Lever les obstructions en faisant descendre	***Tong Xia*** 通下
Lever les obstructions en rétablissant le bon sens de la circulation du Qi	***Tong Shun*** 通顺
Libérer (l'Extérieur)	***Jie (Biao)*** 解表
Modérer l'urgence	***Huan Ji*** 缓急
Nourrir (le Sang)	***Yang (Xue)*** 养血
Obtenir la sensation d'aiguille	***De Qi*** 得气
Ouvrir (la poitrine)	***Tong Yang*** 通畅(胸)
Ouvrir (le nez)	***Xuan Tong Bi*** 宣通鼻窍
Ouvrir les orifices	***Kai Qiao*** 开窍
Ouvrir les orifices	***Tong Qiao*** 通窍
Ouvrir les voies de l'Eau en favorisant la diurèse	***Tong Li*** 通利
Pénétrer les Organes Yang	***Tong Fu*** 通腑
Réchauffer les règles	***Wen Jing*** 温经
Rectifier le Qi	***Shun Qi*** 顺气
Redonner de la vigueur au Sang	***Huo Xue*** 活血
Redonner de l'éclat aux yeux	***Li Mu*** 利目
Régulariser les règles	***Tiao Jing*** 调经
Réguler les voies de l'Eau	***Li Shui Dao*** 理水道
Restaurer la conscience	***Xing Zhi*** 醒志
Restaurer la diffusion du Qi du Poumon	***Xuan Fei*** 宣肺
Tonifier (technique d'aiguille)	***Bu*** 补
Transformer l'Eau	***Li Shui*** 利水
Utiliser des plantes piquantes pour ouvrir et des plantes amères pour faire descendre le Qi	***Xin Kai Ku Jiang*** 辛开苦降

FACTEURS PATHOGÈNES

Chaleur	***Re*** 热
Chaleur de l'Été	***Shu*** 暑
Chaleur Poison	***Re Du*** 热毒
Facteur pathogène	***Xie*** 邪
Facteur pathogène	***Xie Qi*** 邪气
Facteur pathogène épidémique de type Chaleur	***Wen Yi*** 温疫
Feu	***Huo*** 火
Froid	***Han*** 寒
Glaires	***Tan*** 痰
Glaires-Fluides dans le diaphragme	***Zhi Yin*** 支饮
Glaires-Fluides dans les hypochondres	***Xuan Yin*** 悬饮
Glaires-Fluides dans les membres	***Yi Yin*** 溢饮
Glaires-Fluides de façon générale mais aussi Glaires-Fluides dans l'Estomac	***Tan Yin*** 痰饮
Humidité	***Shi*** 湿
Sécheresse	***Zao*** 燥
Vent-Chaleur	***Feng Re*** 风热
Vent-Froid	***Feng Han*** 风寒

GLOSSAIRE PINYIN-FRANÇAIS DES TERMES CHINOIS

TERMES GÉNÉRAUX

***Ba Kuo* 八廓**	Huit Remparts
***Bao* 胞**	Utérus chez la femme et Chambre du Sperme chez l'homme
***Bao Luo* 胞络**	Méridien de l'Utérus
***Bao Mai* 胞脉**	Vaisseau de l'Utérus
***Ben* 本**	Racine
***Bian Bing* 辨病**	Identification de la maladie
***Bian Zheng* 辨证**	Identification des tableaux pathologiques
***Biao* 标**	Branche
***Cou Li* 腠理**	Espaces et textures (ou aussi Espace compris entre la peau et les muscles)
***Cun* 寸**	Cun (unité de mesure en acupuncture)
***Dan Tian* 丹田**	Champ de l'Élixir
***Fen Rou* 分肉**	Graisse et Muscles
***Fu* 膚**	Couche superficielle de la peau
***Gao* 膏**	Tissu gras
***Ge* 革**	Couche profonde de la peau
***Huang* 肓**	Membranes
***Ji* 肌**	Muscles sous-cutanés
***Jie* 街**	« Avenues », « rues » ou « carrefours » (symboles utilisés pour les méridiens de l'abdomen contrôlés par le Vaisseau Pénétrant)
***Jin* 筋**	Tendons
***Jing Gong* 精宫**	Palais du Sperme (ou Palais de l'Essence)
***Jing Guan* 精关**	Porte du Sperme
***Jing Shi* 精室**	Chambre du Sperme (ou Chambre de l'Essence)
***Ju Ci* 巨刺**	Insertion d'aiguille du côté opposé
***Liu Qi* 六气**	Six facteurs climatiques
***Liu Xie* 六邪**	Six maux (facteurs pathogènes externes)
***Liu Yin* 六淫**	Six Excès (conditions climatiques excessives)
***Miu Ci* 缪刺**	Insertion d'aiguille controlatérale
***Mu Xi* 目系**	Système de l'Œil
***Ni (Qi)* 逆气**	Rébellion (du Qi)
***Qi Ji* 气机**	Mécanisme du Qi
***Qi Jie* 气街**	Voies du Qi
***Qing* 情**	Émotion
***Rou* 肉**	Muscles ou chair
***Shan Zhong* 膻中**	Centre du thorax
***Shao Fu* 少腹**	Zone latérale du bas abdomen
***Shao Huo* 少火**	Petit Feu
***Shun Qi* 顺气**	Qi Conforme
***Tian* 天**	Ciel (ou Céleste)
***Wu Lun* 五轮**	Cinq Roues
***Xiang* 象**	Image
***Xiao Fu* 小腹**	Zone centrale du bas abdomen
***Xie* 邪**	Facteur pathogène
***Xie Lei* 胁肋**	Hypochondres

***Xie Qi* 邪气**	Facteur pathogène
***Xin Xia* 心下**	Zone située en dessous de l'appendice xiphoïde
***Xu Li* 虚里**	Grand méridien de Communication de l'Estomac (qui se manifeste au pouls apical)
***Xuan Fa* 宣发**	Diffusion [du Qi du Poumon]
***Xuan Fu* 玄府**	Pores (y compris les glandes sébacées)
***Yin Jing* 阴茎**	Pénis
***Yun Hua* 运化**	Transformation et transport (assurés par la Rate)
***Zhuang Huo* 状火**	Feu exubérant
***Zi Bao (ou parfois « Bao »)* 子包**	Utérus
***Zong Jin* 宗筋**	Muscles Ancestraux

SIGNES ET SYMPTÔMES

***Ban* 斑**	Macule (dans le diagnostic par la langue, points rouges)
***Ban Shen Bu Sui* 半身不遂**	Hémiplégie
***Bi Yuan* 鼻渊**	« Bassin du nez » (sinusite)
***Biao* 标**	Branche
***Cao Za* 嘈杂**	Faim dévorante
***Chuan* 喘**	Essoufflement
***Dao Han* 盗汗**	Transpirations nocturnes
***Duan Qi* 短气**	Souffle court
***Duo Qi* 夺气**	Voleur de Qi (voix très faible avec discours haché)
***E Ni* 呃逆**	Hoquet
***E Xin* 恶心**	Nausées
***Fa Re* 发热**	Émission de chaleur, fièvre
***Fan Wei* 反胃**	Régurgitation de nourriture
***Fan Zao* 烦燥**	Agitation mentale
***Feng Tuan* 风团**	Papule urticarienne
***Feng Yin Zhen* 风阴疹**	Éruption cutanée cachée de type Vent (urticaire)
***Feng Zhen* 风疹**	Éruption cutanée de type Vent (rubéole)
***Gan Ou* 干呕**	Haut-le-cœur au bruit faible
***Han Re Wang Lai* 寒热往来**	Alternance de fièvre et de frissons
***Han Zhan* 寒战**	Frissons
***Hu Re* 湖热**	Accès de fièvre
***Ji* 积**	Masses de type Sang
***Jia* 瘕**	Masses de type Qi
***Jiao Qi* 脚气**	Qi de la jambe
***Jie* 结**	Accumulation (ou nodules)
***Jing Ji* 惊悸**	Peur et palpitations
***Ju* 聚**	Masses de type Qi
***Jue* 厥**	Dépression
***Jue Han* 厥汗**	Transpirations dues au collapsus
***Ke Sou* 咳嗽**	Toux
***Kou Chuang* 口疮**	Ulcérations buccales
***Kou Yan Wai Xie* 口眼歪斜**	Déviation de l'œil et de la bouche
***Li Ji* 里急**	Urgence interne (ou tension de la paroi)
***Li Ji Hou Zhong* 里急后重**	Défécation difficile
***Liu Lei* 流泪**	Yeux qui coulent
***Ma Mu* 麻木**	Engourdissement ou fourmillements
***Ma Zhen* 麻疹**	Éruption cutanée du chanvre (rougeole)
***Man* 满**	Sensation de plénitude
***Men* 闷**	Sensation d'oppression
***Mu Chan* 目颤**	Frémissement du globe oculaire
***Mu Hua* 目花**	Mouches volantes
***Mu Hun* 目昏**	Vision trouble
***Mu Yun* 目晕**	Vision trouble
***Nao Ming* 脑鸣**	Bruit du cerveau
***Ni Jing* 逆经**	Règles rebelles
***Nong Pao* 脓泡**	Pustule
***Ou* 呕**	Vomissements (avec bruit)
***Ou Tu* 呕吐**	Vomissements
***Pao* 泡**	Vésicule
***Pi* 痞**	Sensation de gonflement

***Qi Shao* 气少**	Respiration faible
***Qi Zhong* 气肿**	Œdème de type Qi
***Qing* 青**	Bleuâtre verdâtre (couleur)
***Qiu Zhen* 丘疹**	Papule
***Re Du* 热毒**	Chaleur Poison
***Ru E* 乳蛾**	Mite laiteuse (gonflement des amygdales)
***Shang Qi* 上气**	Respiration du Qi rebelle
***Shen Zhong* 身重**	Sensation de lourdeur du corps
***Shi* 实**	Plein, Plénitude, Excès
***Shi E* 石蛾**	Mite de pierre (gonflement des amygdales)
***Shi Zhen* 湿疹**	Eczéma
***Shou Chan* 手颤**	Tremblements de la main
***Shou Zhi Luan* 手指挛**	Contracture des doigts
***Shui Dou* 水痘**	Variole de l'eau (varicelle)
***Shui Pao* 水泡**	Vésicule
***Shui Zhong* 水肿**	Œdème de type Eau
***Si Ni* 四逆**	Quatre Rébellions
***Tai Qi Shang Ni* 胎气上逆**	Le Qi du fœtus se rebelle et monte
***Tan He* 痰核**	Nodules
***Tan Yin* 痰饮**	Glaires-Fluides (ou Glaires-Fluides dans l'Estomac et les Intestins)
***Tou Fa Bian Bai* 头发变白**	Blanchissement des cheveux
***Tou Fa Tuo Luo* 头发脱落**	Alopécie
***Tou Qing* 头倾**	Tête qui tombe en avant
***Tou Yun* 头晕**	Sensations vertigineuses
***Tou Zhong* 头重**	Sensation de lourdeur dans la tête
***Tu* 吐**	Vomissements (sans bruit)
***Tuo* 脱**	Collapsus
***Wei Han* 畏寒**	Crainte du froid (dans les invasions de Vent externe)
***Wu Chi* 五迟**	Cinq Retards
***Wu Feng* 恶风**	Crainte du Vent
***Wu Han* 恶寒**	Crainte du Froid
***Wu Han Fa Re* 恶寒发热**	Crainte du Froid et fièvre (simultanées)
***Wu Ruan* 五软**	Cinq Flaccidités
***Wu Xin Fa Re* 五心发热**	Chaleur des cinq cœurs
***Xiao* 哮**	Respiration sifflante
***Xie Tong* 胁痛**	Douleur des hypochondres
***Xie Xie* 泄泻**	Diarrhée
***Xin Fan* 心烦**	Agitation mentale
***Xin Ji* 心悸**	Palpitations
***Xin Zhong Ao Nong* 心中懊**	Sensation de contrariété du Cœur
***Xu* 虚**	Vide, Déficience
***Xuan Yin* 玄饮**	Glaires-Fluides dans les hypochondres
***Xuan Yun* 眩晕**	Sensations vertigineuses
***Yan Chi* 眼眵**	Écoulement des yeux
***Yan Shi* 厌食**	Aversion pour la nourriture
***Yi Jing* 遗精**	Émission involontaire de sperme
***Yi Niao* 遗尿**	Incontinence d'urines
***Yi Yin* 溢饮**	Glaires-Fluides dans les membres
***Yu Zheng* 郁症**	Tableau dépressif
***Yue* 哕**	Haut-le-cœur long et sonore
***Zhan Han* 颤汗**	Transpirations dues aux frissons
***Zhang* 胀**	Sensation de distension
***Zhen* 疹**	Éruption cutanée
***Zheng* 症**	Masses de type Sang
***Zheng Chong* 怔忡**	Battements forts dus à la Panique
***Zhi Yin* 支饮**	Glaires-Fluides au-dessus du diaphragme
***Zhong* 重**	Lourdeur
***Zhong* 重**	Sensation de lourdeur
***Zu Chan* 足颤**	Tremblements des pieds

SYMPTÔMES DES MALADIES

***Bai He Bing* 百合病**	Syndrome du lis

***Bai Yin* 白淫**	Spermatorrhée
***Bai Zhuo* 白浊**	Turbidité blanche
***Ben Tun* 奔豚**	Syndrome du porcelet qui court
***Beng Lou* 崩漏**	Écoulement abondant et écoulement goutte à goutte
***Bi Jing* 闭经**	Absence de règles
***Bi Qiu* 鼻鼽**	Nez bouché
***Bi Yuan* 鼻渊**	« Bassin du nez » (sinusite)
***Bi Zheng* 痹症**	Syndrome d'obstruction douloureuse
***Cao Za* 嘈杂**	Faim dévorante
***Chan Zheng* 颤证**	Tremblements
***Chi Dai* 痴呆**	Crétinisme
***Chi Zhuo* 赤浊**	Turbidité rouge
***Dian Kuang* 癫狂**	Abattement et Manie
***Dian Kuang* 癫狂**	Trouble bipolaire
***Dian Xian* 癫痫**	Épilepsie
***E Ni* 呃逆**	Hoquet
***Fan Wei* 反胃**	Régurgitation de nourriture
***Fei Xu Lao* 肺虚劳**	Épuisement du Poumon
***Feng Zhen* 风疹**	Rubéole
***Gan* 疳**	Malnutrition infantile
***Gao Lin* 膏淋**	Trouble urinaire douloureux de type collant
***Ji Dai* 积滞**	Trouble de l'Accumulation (chez les enfants)
***Ji Ju* 积聚**	Masses abdominales
***Jing Bing* 痉病**	Convulsions
***Jing Ji* 惊悸**	Peur et palpitations
***Jing Jian Qi Chu Xue* 经间期出血**	Saignements entre les règles
***Jing Ti* 惊啼**	Cri de frayeur
***Jing Zhuo* 精浊**	Turbidité de l'Essence
***Jue Xin Tong* 厥心痛**	Douleur de l'effondrement du Cœur
***Jue Zheng* 厥症**	Syndrome de dépression
***Ke Sou* 咳嗽**	Toux
***Lao Lin* 劳淋**	Trouble urinaire douloureux de type fatigue
***Li Ji* 痢疾**	Dysenterie
***Li Jie (Feng)* 历节(风)**	Articulations multiples (Vent)
***Lin Zheng* 淋症**	Trouble urinaire douloureux
***Long Bi* 癃闭**	Rétention d'urines
***Luo Li* 瘰疬**	Scrofules
***Ma Zhen* 麻疹**	Rougeole
***Mei He Qi* 梅核气**	Syndrome du noyau de prune
***Mian Tan* 面瘫**	Paralysie faciale
***Nao Lou* 脑漏**	Écoulement du cerveau
***Nue Ji* 疟疾**	Paludisme
***Pi Kuai* 痞块**	Masses *Pi*
***Qi Lin* 气淋**	Trouble urinaire douloureux de type Qi
***Qi Zhong* 气肿**	Œdème de type Qi
***Qiu Ti* 鼽嚏**	Nez bouché et éternuements
***Re Lin* 热淋**	Trouble urinaire douloureux de type Chaleur
***Ru Pi* 乳癖**	Boules au sein
***Shan* 疝**	Troubles herniaires et urogénitaux
***Shi Lin* 石淋**	Trouble urinaire douloureux de type pierre
***Shi Zhen* 湿疹**	Eczéma (dermatite)
***Shui Dou* 水痘**	Varicelle
***Shui Zhong* 水肿**	Œdème
***Tan He* 痰核**	Nodules
***Tan Huan* 瘫缓**	Paralysie
***Tu Suan* 吐酸**	Vomissements acides
***Tun Suan* 吞酸**	Régurgitations acides
***Wan Bi* 顽痹**	Syndrome d'obstruction douloureuse Tenace
***Wei Zheng* 痿症**	Syndrome d'atrophie
***Wen Bing* 温病**	Maladie de type Chaleur
***Wen Yi* 温疫**	Facteur pathogène épidémique de type Chaleur
***Wu Chi* 五迟**	Cinq Retards
***Wu Ruan* 五软**	Cinq Flaccidités
***Xie Tong* 胁痛**	Douleur des hypochondres
***Xie Xie* 泄泻**	Diarrhée

***Xin Ji* 心悸**	Palpitations
***Xin Ji Zheng Chong* 心悸怔**	Palpitation et anxiété
***Xin Tong* 心痛**	Douleur du Cœur
***Xu Lao* 虚劳**	Épuisement
***Xu Sun* 虚损**	Épuisement
***Xue Lin* 血淋**	Trouble urinaire douloureux de type Sang
***Yang Wei* 阳痿**	Troubles de la fonction érectile
***Yang Wei* 阳痿**	Impuissance (troubles de l'érection)
***Ye Ge* 噎膈**	Étouffement du diaphragme
***Yi* 癔**	Hystérie
***Yi Jing* 遗精**	Écoulement involontaire de sperme
***Yi Niao* 遗尿**	Incontinence d'urine
***Yin Luo* 阴瘰**	Scrofules silencieuses
***Ying* 瘿**	Goitre
***Yu Zheng* 郁症**	Tableau dépressif
***Yue Jing Guo Duo* 月经过多**	Règles abondantes
***Yue Jing Guo Shao* 月经过少**	Règles peu abondantes
***Yue Jing Hou Qi* 月经后期**	Règles en retard
***Yue Jing Xian Hou Wu Ding Qi* 月经先后无定期**	Règles irrégulières
***Yue Jing Xian Qi* 月经先其**	Règles en avance
***Zang Zao* 脏躁**	Anxiété
***Zhen Xin Tong* 真心痛**	Douleur véritable du Cœur
***Zheng Chong* 怔忡**	Palpitations dues à la panique
***Zheng Jia* 症瘕**	Masses abdominales (chez les femmes)
***Zhong Feng* 中风**	Attaque de Vent
***Zhuo* 浊**	Turbidité
***Zi Lin* 子淋**	Trouble urinaire douloureux de la grossesse
***Zi Yun* 子晕**	Sensations vertigineuses de la grossesse
***Zi Zhong* 子肿**	Œdème de la grossesse

SUBSTANCES VITALES

***Gui* 鬼**	Esprit, fantôme, âme d'une personne décédée
***Hou Tian Zhi Qi* 后天之气**	Qi postnatal
***Hun* 魂**	Âme éthérée
***Jing* 精**	Essence
***Jing Qi* 经气**	Qi du méridien
***Jun Huo* 君火**	Feu Empereur
***Ming Men* 命门**	Porte de la Vie
***Ming Men Huo* 命门火**	Feu de la Porte de la Vie
***Po* 魄**	Âme Corporelle
***Shao Huo* 少火**	Feu physiologique du corps
***Shen* 神**	Esprit (l'Esprit du Cœur) ou Psychisme (ensemble formé par l'Esprit du Cœur, l'Âme Corporelle, l'Âme éthérée, l'intellect et la volonté)
***Sui* 髓**	Moelle
***Tian Gui* 天癸**	Gui céleste
***Tuo* 唾**	bave (salive épaisse)
***Wei Qi* 卫气**	Qi Protecteur
***Xian* 涎**	Salive
***Xian Tian Zhi Qi* 先天之气**	Qi prénatal
***Xiang Huo* 相火**	Feu Ministre
***Yi* 意**	Intellect
***Ying Qi* 营气**	Qi Nourricier
***Yuan Qi* 原气**	Qi Originel
***Zhen Qi* 真气**	Qi Vrai
***Zheng Qi* 正气**	Qi Correct
***Zhi* 志**	Volonté
***Zhong Qi* 中气**	Qi Central
***Zhuang Huo* 壮火**	Feu Exubérant (pathologique)
***Zong Qi* 宗气**	Qi Complexe (de la poitrine)

ÉMOTIONS

Ai* 爱 *(ou Hao* 好*)	Amour
***Bei* 悲**	Tristesse

***Jing* 惊**	Choc émotionnel
***Kong* 恐**	Peur
***Lü* 虑**	Appréhension
***Nu* 怒**	Colère
***Si* 思**	Excès de réflexion
***Xi* 喜**	Joie
***You* 忧**	Inquiétude
***Yu* 愈**	Désir intense

POINTS ET MÉRIDIENS

***Ah Shi Xue* 阿是穴**	Point Ah Shi
***Bao Luo* 胞络**	Méridien de l'Utérus
***Bao Mai* 胞脉**	Vaisseau de l'Utérus
***Ben Biao* 本标**	Racine et Branche (des méridiens)
***Chong Mai* 冲脉**	Vaisseau Pénétrant
***Cou Li* 腠理**	Espace compris entre la peau et les muscles
***Dai Mai* 带脉**	Vaisseau Ceinture
***Du Mai* 督脉**	Vaisseau Gouverneur
***Fu Luo* 浮络**	Méridiens superficiels de Communication
***Gen Jie* 根结**	Origine et Concentration (des méridiens)
***He Xue* 合穴**	Point Mer
***Hui Xue* 会穴**	Point de Réunion
***Jing Bie* 经别**	Méridien Divergent
***Jing Jin* 经筋**	Méridien Musculaire
***Jing Mai* 经脉**	Méridien Principal
***Jing Xue* 井穴**	Point Fleuve
***Jing Xue* 经穴**	Point Puits
***Ju Ci* 巨刺**	Insertion d'aiguille du côté opposé
***Jue Yin* 厥阴**	Yin Terminal
***Luo Mai* 络脉**	Méridien de Communication
***Luo Xue* 络穴**	Point de Communication
***Miu Ci* 缪刺**	Insertion d'aiguille controlatérale
***Mu Xue* 募穴**	Point Mu antérieur
***Qi Jie* 气街**	Voies du Qi
***Ren Mai* 任脉**	Vaisseau Directeur
***Shao Yang* 少阳**	Petit Yang
***Shao Yin* 少阴**	Petit Yin
***Shu Xue* 输穴**	Point Rivière
***(Bei) Shu Xue* 背俞穴**	Point Shu du dos
***Sun Luo* 孙络**	Méridien minuscule de Communication
***Tai Yang* 太阳**	Grand Yang
***Tai Yin* 太阴**	Grand Yin
***Wu Shu Xue* 五输穴**	Cinq points Shu
***Xi Xue* 郄穴**	Point d'Accumulation
***Yang Ming* 阳明**	Yang Lumineux
***Yang Qiao Mai* 阳跷脉**	Vaisseau Yang du Talon
***Yang Wei Mai* 阳维脉**	Vaisseau de Liaison du Yang
***Yin Qiao Mai* 阴跷脉**	Vaisseau Yin du Talon
***Yin Wei Mai* 阴维脉**	Vaisseau de Liaison du Yin
***Ying Xue* 荥穴**	Point Jaillissement
***Yuan Xue* 原穴**	Point Source
***Zong Mai* 宗脉**	Vaisseau ancestral

POSITION DU POULS

***Chi* 尺**	Pied (position du pouls)
***Cun* 寸**	Pouce (position du pouls)
***Guan* 关**	Barrière (position du pouls)

QUALITÉS DE POULS

***Chang* 长**	Long
***Chen* 沉**	Profond
***Chi* 迟**	Lent
***Cu* 促**	Précipité
***Da* 大**	Grand
***Dai* 代**	Irrégulier ou Intermittent
***Dong* 动**	En Mouvement
***Duan* 短**	Court
***Fu* 浮**	Flottant
***Fu* 伏**	Caché
***Ge* 革**	En Peau de tambour
***Hong* 洪**	Vaste
***Hua* 滑**	Glissant
***Huan* 缓**	Ralenti

***Ji* 急**	Accéléré
***Jie* 结**	Noué
***Jin* 紧**	Serré
***Kou* 芤**	Creux
***Lao* 牢**	Ferme
***Ru* 濡**	Mou
***Ruan* 软**	Mou
***Ruo* 弱**	Faible
***San* 散**	Dispersé
***Se* 涩**	Rugueux
***Shi* 实**	Plein
***Shu* 数**	Rapide
***Wei* 微**	Ténu
***Xi* 细**	Fin
***Xian* 弦**	En Corde
***Xu* 虚**	Vide

DIAGNOSTIC PAR LA LANGUE

***Ban* 斑**	Taches
***Bian Wai* 偏歪**	Déviée
***Chi Gen* 齿痕**	Empreintes de dents
***Dan Bai* 淡白**	Pâle
***Dian* 点**	Points rouges (sur la langue)
***Fu* 腐**	Moisie
***Hong* 红**	Rouge
***Hua* 滑**	Glissant (enduit)
***Lie Wen* 裂纹**	Fissurée
***Ni* 腻**	Collant (enduit)
***Nong* 弄**	En mouvement
***Qiang Geng* 强硬**	Raide
***She Tai* 舌苔**	Enduit lingual
***She Ti* 舌体**	Forme du corps de langue
***She Zhi* 舌质**	Corps de langue
***Zhan* 颤**	Tremblante
***Zhong* 肿**	Gonflée
***Zi* 紫**	Pourpre

MÉTHODES DE TRAITEMENT

***An Tai* 安胎**	Calmer le fœtus
***Bu* 补**	Tonifier (technique d'aiguille)
***De Qi* 得气**	Obtenir la sensation d'aiguille
***Gong Xia* 功下**	Faire descendre
***Gong Yu* 功瘀**	Disperser les stases (de Sang)
***Gu* 固**	Consolider
***Gu Biao* 固表**	Consolider l'Extérieur
***Gu Tuo* 固脱**	Consolider le collapsus
***Hua Shi* 化湿**	Dissoudre l'Humidité
***Hua Tan* 化痰**	Dissoudre les Glaires
***Hua Yu* 化瘀**	Éliminer les stases (de Sang)
***Huan Ji* 缓急**	Modérer l'urgence
***Huo Xue* 活血**	Vivifier le Sang
***Jie Biao* 解表**	Libérer (l'Extérieur)
***Jie Yu* 解郁**	Éliminer la stagnation (de Qi)
***Kai Qiao* 开窍**	Ouvrir les orifices
***Li Hou* 利喉**	Avoir des effets bénéfiques sur la gorge
***Li Mu* 利目**	Redonner de l'éclat aux yeux
***Li Qi* 理气**	Faire circuler le Qi
***Li Shi* 利湿**	Dissoudre l'Humidité
***Li Shui* 利水**	Transformer l'Eau
***Li Shui Dao* 理水道**	Réguler les voies de l'Eau
***Liu Wei* 疏卫**	Faire circuler le Qi Protecteur
***Ping Gan* 平肝**	Calmer le Foie
***Po Xue* 破血**	Briser le Sang
***Qing Re* 清热**	Éliminer la Chaleur
***Qu Feng* 去风**	Chasser (le Vent externe)
***Qu Yu* 去瘀**	Éliminer les stases (de Sang)
***San Han* 散寒**	Disperser le Froid
***San Jie* 散结**	Dissoudre les accumulations ou les nodules
***Sheng Xin* 生新**	Favoriser la guérison des tissus
***Shu (Gan)* 疏肝**	Apaiser (le Foie)
***Shu Jin* 舒筋**	Décontracter les tendons
***Shu Qi* 顺气**	Rectifier le Qi
***Tiao He Ying Wei* 调和营卫**	Harmoniser le Qi Nourricier et le Qi Protecteur
***Tiao Jing* 调经**	Régulariser les règles
***Tong Fu* 通腑**	Pénétrer les Organes Yang

***Tong Li* 通利**	Ouvrir les voies de l'eau en favorisant la diurèse
***Tong Luo* 通络**	Lever les obstructions des méridiens de Communication
***Tong Qiao* 通窍**	Ouvrir les orifices
***Tong Ru Luo* 通乳络**	Lever les obstructions des méridiens de Communication des seins
***Tong Shun* 通顺**	Lever les obstructions en rétablissant le bon sens de la circulation du Qi
***Tong Xia* 通下**	Lever les obstructions en faisant descendre
***Tong Yang* 通畅(胸)**	Ouvrir (la poitrine)
***Wen Jing* 温经**	Réchauffer les règles
***Xi Feng* 熄风**	Éteindre le Vent (interne)
***Xie* 泻**	Disperser (technique d'aiguille)
***Xie* 泄**	Éliminer (la Chaleur)
***Xie* 泻**	Drainer (le Feu)
***Xie* 泻**	Disperser (par opposition à *Bu* tonifier)
***Xie Xia* 泻下**	Faire descendre
***Xin Kai Ku Jiang* 辛开苦降**	Utiliser des plantes piquantes pour ouvrir et des plantes amères pour faire descendre le Qi
***Xing Zhi* 醒志**	Restaure la conscience
***Xuan Fei* 宣肺**	Restaurer la diffusion du Qi du Poumon
***Xuan Tong Bi* 宣通鼻窍**	Ouvrir le nez
***Yang (Xue)* 养血**	Nourrir (le Sang)

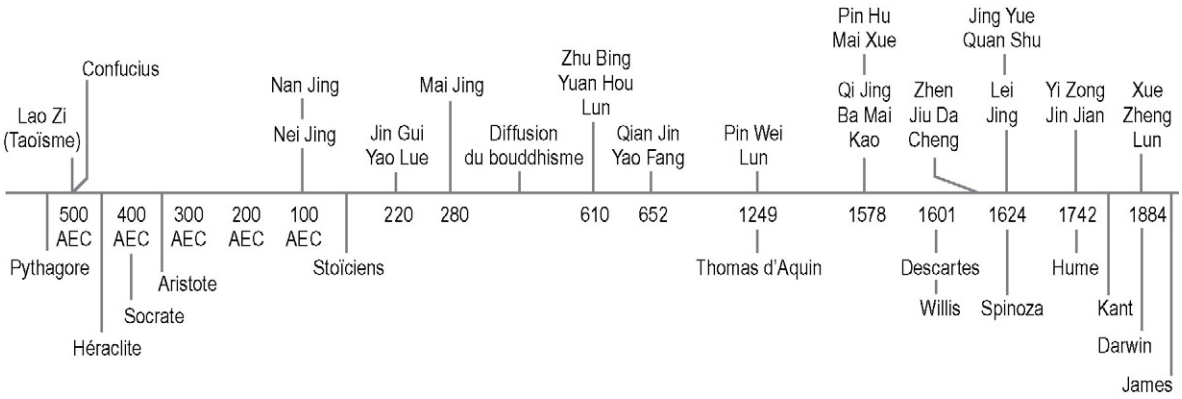
FACTEURS PATHOGÈNES

***Feng Han* 风寒**	Vent-Froid
***Feng Re* 风热**	Vent-Chaleur
***Han* 寒**	Froid
***Huo* 火**	Feu
***Re* 热**	Chaleur
***Re Du* 热毒**	Chaleur Poison
***Shi* 湿**	Humidité
***Shu* 署**	Chaleur de l'Été
***Tan* 痰**	Glaires
***Tan Yin* 痰饮**	Glaires-Fluides de façon générale mais aussi Glaires-Fluides dans l'Estomac
***Wen Yi* 温疫**	Facteur pathogène épidémique de type Chaleur
***Xie* 邪**	Facteur pathogène
***Xie Qi* 邪气**	Facteur pathogène
***Xuan Yin* 悬饮**	Glaires-Fluides dans les hypochondres
***Yi Yin* 溢饮**	Glaires-Fluides dans les membres
***Zao* 燥**	Sécheresse
***Zhi Yin* 支饮**	Glaires-Fluides dans le diaphragme

CHRONOLOGIE CHINOISE

Xia : du XXI^e^ au XVI^e^ siècle AEC
Shang : du XVI^e^ au XI^e^ siècle AEC
Zhou : du XI^e^ siècle à l'an 771 AEC
Époque des Printemps et Automnes : 770-476 AEC
Royaumes Combattants : 475-221 AEC
Qin : 221-207 AEC
Han : 206 AEC-220
Les Trois Royaumes : 220-280
Jin : 265-420
Dynasties du sud et du nord : 420-581
Sui : 581-618
Tang : 618-907
Les cinq dynasties : 907-960
Song : 960-1279
Liao : 906-1125
Jin : 1115-1234
Yuan : 1271-1368
Ming : 1368-1644
Qing : 1644-1911
République de Chine : 1912-1949
République Populaire de Chine : 1949-

CHRONOLOGIE COMPARÉE DES PHILOSOPHES ET MÉDECINS CHINOIS ET OCCIDENTAUX



BIBLIOGRAPHIE

CLASSIQUES ANCIENS (PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE)

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen **黄帝内经素问** [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing. Première publication aux environs de 100 AEC.
2. Tian Dai Hua 2005 Huang Di Nei Jing Su Wen **黄帝内经素问** [Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune – Questions simples]. People's Health Publishing House, Beijing. Première publication aux environs de 100 AEC.
3. 1981 Ling Shu Jing **灵枢经** [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing. Première publication aux alentours de 100 AEC.
4. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing **灵枢经** [L'Axe spirituel]. People's Health Publishing House, Beijing. Première publication aux alentours de 100 AEC.
5. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing 1979 Nan Jing Jiao Shi **难经校释** [Une nouvelle explication du Classique des difficultés]. People's Health Publishing House, Beijing. Première publication aux alentours de 100.
6. Qin Yue Ren 2004 Nan Jing Jiao Shi **难经校释** [Classique des difficultés]. Scientific and Technical Documents Publishing House, Beijing. Première publication aux alentours de 100.
7. Wu Chang Guo 1985 Zhong Zang Jing **中藏经** [Classique de l'Organe Central]. Jiangsu Scientific Publishing House, Nanjing. Le *Classique de l'Organe Central* a été écrit par Hua Tuo vers 198.
8. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing, Groupe de recherche sur le Shang Han Lun 1980 Shang Han Lun **伤寒论** [Traité des maladies dues au froid]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai. Le *Traité sur les maladies dues au Froid* a été écrit par Zhang Zhong Jing et publié pour la première fois vers 220.
9. Duan Guang Zhou et al 1986 Jin Gui Yao Lue Shou Ce **金匮要略手册** [Manuel des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. Science Publishing House. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
10. Institut de recherche en médecine traditionnelle chinoise 1959 Jin Gui Yao Lue Yu Yi **金匮要略喻译** [Explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. People's Health Publishing House, Beijing. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
11. He Ren 1979 Jin Gui Yao Lue Tong Su Jiang Hua **金匮要略通俗讲话** [Guide populaire pour les Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
12. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie **金匮要略方新解** [Une nouvelle explication des Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
13. He Ren 2005 Jin Gui Yao Lue **金匮要略通俗讲话** [Prescriptions essentielles du Coffret d'Or]. People's Health Publishing House, Beijing. Les *Prescriptions essentielles du Coffret d'Or* ont été écrites par Zhang Zhong Jing et publiées pour la première fois vers 220.
14. Hôpital populaire de la ville de Fuzhou 1984 Mai Jing **脉经** [Classique du pouls]. People's Health Publishing House, Beijing. Le *Classique du pouls* a été écrit par Wang Shu He et publié pour la première fois vers 280.
15. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Shandong 1984 Mai Jing Jiao Shi **脉经校释** [Explication du Classique des pouls]. People's Health Publishing House, Beijing. Le *Classique du pouls* a été écrit par Wang Shu He et publié pour la première fois vers 280.
16. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Shandong 1979 Zhen Jiu Jia Yi Jing **针灸甲乙经** [L'ABC de l'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. *L'ABC de l'acupuncture* a été écrit par Huang Fu Mi et publié pour la première fois en 282.
17. 1981 Huang Di Nei Jing Tai Su **黄帝内经太素** [Éclaircissements sur le Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune]. People's Health Publishing House, Beijing. *Éclaircissements sur le Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune* a été écrit par Yang Shang Shan et publié pour la première fois en 581-618.
18. Ding Guang Di 1991 Zhu Bing Yuan Hou Lun **诸病源候论** [Discussions sur l'origine des symptômes des maladies]. People's Health Publishing House, Beijing. *Discussions sur l'origine des symptômes des maladies* a été écrit par Chao Yuan Fang en 610.
19. 1982 Qian Jin Yao Fang **千金要方** [Préparations importantes qui valent mille pièces d'or]. People's Health Publishing House, Beijing. Les *Préparations importantes qui valent mille pièces d'or* ont été écrites par Sun Si Miao en 652.
20. 1976 Pi Wei Lun **脾胃论** [Traité sur la Rate et l'Estomac]. People's Publishing House, Beijing. Le *Traité sur la Rate et l'Estomac* a été écrit par Li Dong Yuan et publié pour la première fois en 1249.
21. Jia Cheng Wen 2002 Pi Wei Lun Bai Hua Jie **脾胃论白话解** [Explication vernaculaire du Traité sur la Rate et l'Estomac]. San Qin Publishing House, Xian. Le *Traité sur la Rate et l'Estomac* a été écrit par Li Dong Yuan et publié pour la première fois en 1249.
22. Kang Suo Bin 2002 Quan Xin Zhen Jing Zhi Nan **诠新针经指南** [Une nouvelle explication du Guide des méridiens d'acupuncture]. Hebei Science and Technology Publishing House, Hebei, Shijiazhuang. Le *Guide des méridiens d'acupuncture* a été écrit par Han Dou en 1295.
23. 1988 Li Xu Yuan Jian **理虚元鉴** [Miroir originel pour contrôler l'épuisement]. People's Health Publishing House, Beijing. Le *Miroir originel pour contrôler l'épuisement* a été écrit par Zhu Qi Shi et publié pour la première fois vers 1520.
24. 1991 Zhen Jiu Ju Ying **针灸聚英** [Une compilation d'éminents acupuncteurs]. Shanghai Science and Technology Publishing House, Shanghai. Les *Compilations d'éminents acupuncteurs* ont été écrites par Gao Wu et publiées pour la première fois en 1529.

25. Wang Luo Zhen 1985 Qi Jing Ba Mai Kao Jiao Zhu 奇经八脉考校注 [Une compilation de l'Étude des Huit Merveilleux Vaisseaux]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai. L'*Étude des Huit Merveilleux Vaisseaux* a été écrite par Li Shi Zhen et publiée pour la première fois en 1578.
26. Groupe de recherche en médecine traditionnelle chinoise de la province du Heilongjiang 1984 Zhen Jiu Da Cheng Jiao Shi 针灸大成校释 [Explication du Grand compendium d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. L'*Explication du Grand compendium d'acupuncture* a été écrite par Yang Ji Zhou et publiée pour la première fois en 1601.
27. 1980 Zhen Jiu Da Cheng 针灸大成 [Grand compendium d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. Le *Grand compendium d'acupuncture* a été écrit par Yang Ji Zhou et publié pour la première fois en 1601.
28. Wu Zhan Ren, Yu Zhi Gao 1987 Yi Lin Zheng Yin 医林正印 [Le sceau véritable des cercles médicaux]. Jiangsu Science Publishing House, Nanjing. *Le sceau véritable des cercles médicaux* a été écrit par Ma Zhao Sheng et publié pour la première fois en 1605.
29. 1982 Lei Jing 类经 [Classique des Catégories]. People's Health Publishing House, Beijing. Le *Classique des Catégories* a été écrit par Zhang Jie Bin (également appelé Zhang Jing Yue) et publié pour la première fois en 1624.
30. 1986 Jing Yue Quan Shu 京岳全书 [Le livre complet de Jing Yue]. Shangai Scientific Publishing House, Shanghai. *Le livre complet de Jing Yue* a été écrit par Zhang Jing Yue et publié pour la première fois en 1624.
31. Groupe de recherche en médecine traditionnelle chinoise de la province du Zhejiang 1985 Wen Yi Lun Ping Zhu 温疫论评注 [Explication du Traité des maladies de type Chaleur avec notes et commentaires]. People's Health Publishing House, Beijing. Le *Traité des maladies de type Chaleur* a été écrit par Wu You Ke en 1642.
32. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [Explication des points d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. L'*Explication des points d'acupuncture* a été écrite par Yue Han Zhen et publiée pour la première fois en 1654.
33. 1977 Yi Zong Jin Jian 医宗金鉴 [Le miroir d'or de la médecine]. People's Health Publishing House, Beijing. *Le miroir d'or de la médecine* a été écrit par Wu Qian et publié pour la première fois en 1742.
34. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing 1978 Wen Bing Xue 温病学 [Étude des maladies de type Chaleur]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai. L'*Étude des maladies de type Chaleur* a été écrite par Ye Tian Shi en 1746.
35. Wang Zhen Kun 1995 Wen Bing Tiao Bian Xin Jie 温病条辨新解 [Une nouvelle explication de la Différenciation systématique des maladies de type Chaleur]. Xue Yuan Publishing House, Beijing. La *Différenciation systématique des maladies de type Chaleur* est un ouvrage de Wu Ju Tong qui date de 1798.
36. 1973 Fu Qing Zhu Nu Ke 傅青主女科 [La gynécologie de Fu Qing Zhu]. Shanghai People's Publishing House, Shanghai. Fu Qing Zhu est né en 1607 et mort en 1684. *La gynécologie de Fu Qing Zhu* a été publiée pour la première fois en 1827.
37. 1979 Xue Zheng Lun 血证论 [Commentaire sur le Traité des maladies du Sang]. People's Health Publishing House, Beijing. *Le Traité des maladies du Sang* a été écrit par Tang Zong Hai et publié pour la première fois en 1884.
38. Pei Zheng Xue 1979 Xue Zheng Lun Ping Shi 血证论评释 [Commentaire sur le Traité des maladies du Sang]. People's Health Publishing House, Beijing. *Le Traité des maladies du Sang* a été écrit par Tang Zong Hai et publié pour la première fois en 1884.
39. 1988 Bing Yuan Ci Dian 病源辞典 [Origine du dictionnaire des maladies]. Tianjin Ancient Texts Publishing House, Tianjin. *Origine du dictionnaire des maladies* est un texte de Wu Ke Qian.

TEXTES MODERNES

(Les publications sans nom d'auteur sont présentées par ordre chronologique, les autres par ordre alphabétique.)

Textes par ordre chronologique

1. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing – Groupe de recherche sur les maladies de type Chaleur 1959 Wen Bing Xue Jiao Xue Can Kao Zi Liao 温病学教学参考资料 [Enseignement des éléments de base de l'École des maladies de type Chaleur]. Jiangsu People's Publishing House, Nanjing.
2. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Guangdong 1964 Zhong Yi Zhen Duan Xue 中医诊断学 [Étude du diagnostic en médecine chinoise]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai.
3. Département militaire de la santé de Guangzhou 1974 Xin Bian Zhong Yi Xue Gai Yao 新编中医学概要 [Présentation générale de la médecine chinoise]. People's Health Publishing House, Beijing.
4. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Shanghai 1974 Zhen Jiu Xue 针灸学 [Étude sur l'acucpunture]. People's Health Publishing House, Beijing.
5. 1978 Zhong Yi Ji Chu Xue 中医基础学 [Les fondements de la médecine chinoise]. Shandong Scientific Publishing House, Jinan.
6. 1979 Shen Yu Shen Bing de Zheng Zhi 肾与肾病的证治 [Tableaux pathologiques et traitement des maladies du rein]. Hebei People's Publishing House, Hebei.
7. Collège de médecine traditionnelle chinoise d'Anwei 1979 Zhong Yi Lin Chuang Shou Ce 中医临床手册 [Manuel clinique de médecine chinoise]. Anwei Scientific Publishing House, Anwei.
8. Groupe de recherche sur l'acupuncture 1980 Zhen Jiu Xue Jian Bian 针灸学简编 [Simple compilation d'acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing.
9. Collège de médecine traditionnelle chinoise de Beijing 1980 Shi Yong Zhong Yi Xue 实用中医学 [Médecine chinoise pratique]. Beijing Publishing House, Beijing.
10. 1980 Jian Ming Zhong Yi Ci Dian 简明中医辞典 [Petit dictionnaire de médecine chinoise]. People's Health Publishing House, Beijing.
11. 1981 Nei Ke Bian Bing Yu Bian Zheng 内科辨病与辨证 [Différenciation des maladies et des tableaux pathologiques en médecine interne]. Heilongjiang People's Publishing House, Harbin.
12. 1981 Zang Fu Zheng Zhi 脏腑证治 [Syndromes et traitement des Organes Internes]. Tianjin Scientific Publishing House, Tianjin. Scientific Publishing House, Tianjin.
13. Collège de médecine traditionnelle chinoise d'Anwei et Collège de médecine traditionnelle chinoise de Shanghai 1987 Zhen Jiu Xue Ci Dian 针灸学辞典 [Dictionnaire d'acupuncture]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai.
14. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture chinoise]. Beijing Science and Technology Press, Beijing.
15. Groupe de recherche national sur la médecine chinoise 1995 Zhong Yi Da Ci Dian 中医大辞典 [Grand dictionnaire de la médecine chinoise]. People's Health Publishing Company, Beijing.

Textes par auteurs

16. Chen Jin Guang 1992 Xian Dai Zhong Yi Lin Zheng Quan Shu 现代中医临证全书 [Manuel complet des tableaux pathologiques chinois en médecine chinoise contemporaine]. Beijing Publishing House, Beijing.
17. Chen You Bang 1990 Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue 中国针灸治疗学 [Traitement par l'acupuncture chinoise]. China Science Publishing House, Shanghai.
18. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing.
19. Fang Wen Xian 1989 Zhong Yi Nei Ke Zheng Zhuang Xin Zhi Shou Ce 中医内科证状新治手册 [Manuel du nouveau traitement des maladies de médecine interne par la médecine chinoise]. China Standard Publishing House, Beijing.
20. Fang Wen Xian 1989 Zhong Yi Nei Ke Zheng Zhuang Zhi Shou Ce 中医内科证状治手册 Manuel de différenciation et de traitement des symptômes en médecine chinoise interne]. China Standard Publishing House, Beijing.

21. Gu He Dao 1979 Zhong Guo Yi Xue Shi Lue 中国医学史略 [Histoire de la médecine chinoise]. Shanxi People's Publishing House, Taiyuan.
22. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue 中医心理学 [Psychologie médicale chinoise]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing.
23. Guo Zhen Qiu 1985 Zhong Yi Zhen Duan Xue 中医诊断学 [Le diagnostic en médecine chinoise]. Hunan Science and Technology Press, Changsha.
24. Guo Zi Guang 1985 Zhong Yi Qi Zheng Xin Bian 中医奇证新编 [Nouvelle compilation des syndromes difficiles en médecine chinoise]. Hunan Science Publishing House, Changsha.
25. Hu Xi Ming 1989 Zhong Guo Zhong Yi Mi Fang Da Quan 中国中医秘方大全 [Grand traité des prescriptions secrètes en médecine chinoise]. Literary Publishing House, Shanghai.
26. Huang Long Xiang 1997 Zhen Jiu Ming Zhu Ji Cheng 针灸名著集成 [Recueil d'acupuncteurs de grand renom]. Hua Xia Publishing House, Beijing.
27. Huang Tai Tang 2001 Nei Ke Yi Nan Bing Zhong Yi Zhi Liao Xue 内科医难病中医治疗学 [Traitement des maladies difficiles en médecine interne chinoise]. Chinese Herbal Medicine Science Publishing House, Beijing.
28. Ji Jie Yin 1984 Tai Yi Shen Zhen Jiu Lin Zheng Lu 太乙神针灸临证录 [Cas cliniques d'acupuncture de Tai Yi Shen]. Shanxi Province Scientific Publishing House, Shanxi.
29. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Xue Qiu Zhen 中国针灸学求真 [Enquête sur l'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan.
30. Li Shi Zhen 1985 Chang Yong Shu Xue Lin Chuang Fa Hui 常用输穴临床发挥 [Applications cliniques des points d'acupuncture les plus utilisés]. People's Health Publishing House, Beijing.
31. Li Wen Chuan, He Bao Yi 1987 Shi Yong Zhen Jiu Xue 实用针灸学 [Acupuncture pratique]. People's Health Publishing House, Beijing.
32. Li Zheng Quan 1992 Shi Yong Zhong Yi Pi Wei Xue 实用中医脾胃学 [Étude pratique de l'Estomac et de la Rate en médecine chinoise]. Chongqing Publishing House, Chongqing.
33. Liu Guan Jun 1990 Zhen Jiu Ming Li Yu Lin Zheng 针灸明理与临证 [Théorie et tableaux cliniques en acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing.
34. Liu Han Yin 1988 Shi Yong Zhen Jiu Da Quan 实用针灸大全 [Traité d'acupuncture pratique]. Beijing Publishing House, Beijing.
35. Lu Fang 1981 Nei Ke Bian Bing Yu Bian Zheng 内科辨病与辨证 [Identification des maladies et des tableaux pathologiques en médecine interne]. Heilongjiang People's Publishing House, Harbin.
36. Luo Yuan Kai 1986 Zhong Yi Fu Ke Xue 中医妇科学 [La gynécologie en médecine chinoise]. Shanghai Science and Technology Press, Shanghai.
37. Qin Bo Wei 1991 Qing Dai Ming Yi Yi An Jing Hua 清代名医医案精华 [L'Essence des compilations médicales de célèbres docteurs de la dynastie des Qing]. Shanghai Science and Technology Press, Shanghai.
38. Shan Yu Dang 1984 Shang Han Lun Zhen Jiu Pei Xue Xuan Zhu 伤寒论针灸配穴选注 [Sélection d'associations de points tirées du Traité des maladies dues au Froid]. People's Health Publishing House, Beijing.
39. Shen Quan Yu, Wu Yu Hua, Shen Li Ling 1989 Dian Kuang Dian Zheng Zhi 癫狂痫证治 [Traitement du trouble maniaco-dépressif et de l'épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing.
40. Shi Yu Guang 1988 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua 当代名医临证精华 [L'expérience clinique essentielle de célèbres médecins modernes]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing.
41. Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua 当代名医临证精华 [Essential Clinical Experience of Famous Modern Doctors – Trouble Maniaco-Dépressif et épilepsie]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing.
42. Wang Jin Quan 1987 Nei Jing Lei Zheng Lun Zhi 内经类证论指 [Discussion sur les catégories des syndromes du Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune]. Shanxi Science Publishing House, Xian.
43. Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Théorie de l'Esprit en médecine chinoise]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing.
44. Wang Li Cao 1997 Zhong Guo Zhen Jiu Chu Fang Da Cheng 中国针灸处方大成 [Recueil de prescriptions d'acupuncture chinoise]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan.
45. Wang Xin Hua 1983 Zhong Yi Li Dai Yi Lun Xuan 中国历代医论选 [Théories historiques choisies de la médecine chinoise]. Jiangsu Scientific Publishing House, Nanjing.
46. Wang Xue Tai 1988 Zhong Guo Zhen Jiu Da Quan 中国针灸大全 [Grand traité d'acupuncture chinoise]. Henan Science Publishing House.
47. Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine chinoise interne]. People's Health Publishing House, Beijing.
48. Wang Zhi Xian 1987 San Shi Zhong Bing Zhi Yan Lu 三十种病治研缘 [Traitement de 30 types de maladies]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan.
49. Wang Zhong Heng 1995 Nei Ke Za Bing Zheng Zhi Ji Jin 内科杂病证治集锦 [Recueil de tableaux pathologiques et de traitements de maladies difficiles en médecine interne]. Chinese Medicine Ancient Texts Publishing House, Beijing.
50. Xia De Xin 1989 Zhong Yi Nei Ke Lin Chuang Shou Ce 中医内科临床手册 [Manuel clinique de médecine interne]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai.
51. Xu Ben Ren 1986 Lin Chuang Zhen Jiu Xue 临床针灸学 [Acupuncture clinique]. Liaoning Scientific Publishing House, Liaoning.
52. Xu Rong Juan 2004 Nei Ke Xue 内科学 [Médecine interne]. Chinese Herbal Medicine Publishing House, Beijing.
53. Yang Jia San 1988 Zhong Guo Zhen Jiu Da Ci Dian 中国针灸大辞典 [Grand dictionnaire d'acupuncture chinoise]. Beijing Sports College Publishing House, Beijing.
54. Yang Jia San 1989 Zhen Jiu Xue 针灸学 [Étude de l'acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing.
55. Ye Ren Gao 2003 Zhong Yi Nei Ke Zheng Hou 中医内科证候 [Tableaux pathologiques en médecine chinoise interne]. People's Health Publishing House, Beijing.
56. Yu Zhong Quan 1988 Jing Xue Bian Zheng Yun Yong Xue 经穴辨证运用学 [Étude pratique de la différenciation des points d'acupuncture]. Sichuan Science Publishing House, Chengdu.
57. Zeng Shi Zu 1992 Zhi Liao Dian Xian, Yi Bing, Xiao Fang, An Mo Shi Liao 治疗癫痫病效方按摩食疗 [Diététique, massage traitement par les plantes de l'épilepsie et de l'hystérie]. Shanxi Science and Technology Publishing House, Xian.
58. Zhai Ming Yi 1979 Zhong Yi Lin Chuang Ji Chu 中医临床集础 [Médecine chinoise clinique]. Henan Publishing House, Henan.
59. Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine interne en médecine chinoise]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai.
60. Zhang Fa Rong 1989 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Médecine chinoise interne]. Sichuan Science Publishing House, Chengdu.
61. Zhang Qi Wen 1995 Yue Jing Bing Zheng 月经病证 [Maladies des règles]. People's Hygiene Publishing House, Beijing.
62. Zhang Shan Chen 1982 Zhen Jiu Jia Yi Jing Shu Xue Zhong Ji 针灸甲乙经腧穴重集 [Collection essentielle de points d'acupuncture tirés de l'ABC of Acupuncture]. Shandong Scientific Publishing House, Shandong.
63. Zhang Shan You 1980 Nei Jing Zhen Jiu Lei Fang Yu Shi 内经针灸类方语释 [Une explication d'extraits concernant l'acupuncture tirés du Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune]. Shandong Scientific Publishing House, Shandong.
64. Zhang Sheng Xing 1984 Jing Xue Shi Yi Hui Jie 经穴释义汇解 [Compilation des explications du sens des noms des points d'acupuncture]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai.
65. Zhang Yuan Kai 1985 Meng He Si Jia Yi Ji 孟河四家医集 [Collection médicale de quatre familles de Meng He]. Jiangsu Province Scientific Publishing House, Nanjing.
66. Zhou Chao Fan 2000 Li Dai Zhong Yi Zhi Ze Jing Hua 历代中医治则精华 [Principes de traitement essentiels en médecine chinoise dans les différentes dynasties]. Chinese Herbal Medicine Publishing House, Beijing.

REVUES

1. Liao Ning Zhong Yi 了宁中医 [Journal de médecine chinoise de Liao Ning]. Liao Ning, Shenyang.
2. Zhong Yi Za Zhi 中医杂志 [Journal de médecine traditionnelle chinoise]. China Association of Traditional Chinese Medicine and China Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing.
3. Nanjing Zhong Yi Yao Da Xue Xue Bao 南京中医药大学学报 [Journal de médecine traditionnelle chinoise de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing]. Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing.

TEXTES EN LANGUE ANGLAISE

(Par ordre alphabétique)

1. Ames RT (ed) 1994 Self as Person in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York.
2. Ames RT, Hall D 2001 Focusing the Familiar – A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong. University of Hawai'i Press, Honolulu.
3. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York.
4. Ames RT, Kasulis TP, Dissanayake W 1998 Self as Image in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York.
5. Ames RT, Hall DL 2003 Daodejing – "Making This Life Significant": A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York.
6. Beaven DW, Brooks SE 1988 Colour Atlas of the Tongue in Clinical Diagnosis. Wolfe Medical Publications Ltd, London.
7. Beijing, Shanghai and Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1980 Essentials of Chinese Acupuncture. Foreign Languages Press, Beijing.
8. Bensky D, O'Connor J 1981 Acupuncture, a Comprehensive Text. Eastland Press, Seattle.
9. Bensky D, Clavey S, Stöger E 2004 Materia Medica, 3rd edition. Eastland Press, Seattle.
10. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois.
11. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press, Westport, Connecticut.
12. Chang LS, Feng Y 1998 The Four Political Treatises of the Yellow Emperor. University of Hawai'i Press, Honolulu.
13. Chen Xin Nong 1987 Chinese Acupuncture and Moxibustion. Foreign Languages Press, Beijing.
14. Claremont de Castillejo I 1997 Knowing Woman – A Feminine Psychology. Shambhala, Boston.
15. Clavey S 2003 Fluid Physiology and Pathology in Traditional Chinese Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh.
16. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London.
17. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London.
18. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego.
19. Damasio A 2003 Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain. Harcourt, San Diego.
20. Davidson R, Harrington A 2002 Visions of Compassion – Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature. Oxford University Press, Oxford.
21. Deadman P, Al-Khafaji M 1998 A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications, Hove, England.
22. Edelman GM, Tononi G 2000 A Universe of Consciousness – How Matter Becomes Imagination. Basic Books, New York.
23. Edelman GM 2005 Wider than the Sky – The Phenomenal Gift of Consciousness. Yale University Press, New Haven.
24. Farquhar J 1994 Knowing Practice – The Clinical Encounter of Chinese Medicine. Westview Press, Boulder, Colorado.
25. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois.
26. Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy. Free Press, New York.
27. Gardner DK 2003 Zhu Xi's Reading of the Analects. Columbia University Press, New York.
28. Gernet J 1983 China and the Christian Impact: a Conflict of Cultures. Cambridge University Press, Cambridge.
29. Giles H 1912 Chinese–English Dictionary. Kelly & Walsh, Shanghai.
30. Gluck A 2007 Damasio's Error and Descartes' Truth. University of Scranton Press, London.
31. Graham AC 1986 Yin-Yang and the Nature of Correlative Thinking. Institute of East Asian Philosophies, Singapore.
32. Graham AC 1999 The Book of Lieh-Tzu – A Classic of Tao. Columbia University Press, New York.
33. Greene B 2000 The Elegant Universe. Vintage, London.
34. Greenfield S 2000 The Private Life of the Brain. Penguin Books, London.
35. Hall DL, Ames RT 1998 Thinking from the Han – Self, Truth and Transcendence in Chinese and Western Culture. State University of New York Press, New York.
36. Helms JM 1995 Acupuncture Energetics – A Clinical Approach for Physicians. Medical Acupuncture Publishers, California.
37. Holcombe C 1994 In the Shadow of the Han. University of Hawai'i, Honolulu.
38. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut.
39. James S 2003 Passion and Action – The Emotions in Seventeenth-Century Philosophy. Clarendon Press, Oxford.
40. Jones D (ed) 2008 Confucius Now. Open Court, Chicago.
41. Jung CG 1961 Modern Man in Search of a Soul. Routledge & Kegan Paul, London.
42. Kaptchuk T 2000 The Web that has no Weaver – Understanding Chinese Medicine. Contemporary Books, Chicago.
43. Kasulis TP, Ames RT, Dissanayke W 1993 Self as Body in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York.
44. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia.
45. Kovacs J, Unschuld P 1998 Essential Subtleties on the Silver Sea – The Yin Hai Jing Wei: a Chinese Classic of Ophthalmology. University of California Press, Berkeley.
46. Lange CG, James W 1922 The Emotions, Vol. 1. Williams & Wilkins, Baltimore.
47. Lau DC, Ames RT 1998 Yuan Dao – Tracing Dao to its Source. Ballantine Books, New York.
48. LeDoux J 1996 The Emotional Brain. Simon & Shuster, New York.
49. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York.
50. Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York.
51. Liu Bing Quan 1988 Optimum Time for Acupuncture – A Collection of Traditional Chinese Chronotherapeutics. Shandong Science and Technology Press, Jinan.
52. Maciocia G 2005 The Foundations of Chinese Medicine, 2nd edition. Churchill Livingstone, Edinburgh.
53. Maciocia G 2005 The Foundations of Chinese Medicine, 2nd edition. Churchill Livingstone, Edinburgh.
54. Maciocia G 2007 The Practice of Chinese Medicine, 2nd edition. Churchill Livingstone, Edinburgh.
55. Marks J, Ames RT 1995 Emotions in Asian Thought. State University of New York Press, New York.
56. Matsumoto K, Birch S 1988 Hara Diagnosis: Reflections on the Sea. Paradigm Publications, Brookline.
57. Needham J 1977 Science and Civilization in China. Cambridge University Press, Cambridge.
58. Needham J, Lu G D 1980 Celestial Lancets. Cambridge University Press, Cambridge.
59. Ng On-cho 2001 Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing. State University of New York Press, New York.
60. Ni Yitian 1996 Navigating the Channels of Traditional Chinese Medicine. Complementary Medicine Press, San Diego.

61. Nisbett RE 2003 The Geography of Thought – How Asians and Westerners Think Differently and Why. Free Press, New York.
62. Pert C 1997 Molecules of Emotion – The Science of Mind-Body Medicine. Scribner, New York.
63. Qiu Mao Liang 1993 Chinese Acupuncture and Moxibustion. Churchill Livingstone, Edinburgh.
64. Redfield Jamison K 1993 Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament. Free Press, New York.
65. Redfield Jamison K 1995 An Unquiet Mind. Picador, London.
66. Russell B 2002 History of Western Philosophy. Routledge, London.
67. Sartre JP 2004 Sketch for a Theory of the Emotions. Routledge, London.
68. Searle JR 2004 Mind. Oxford University Press, Oxford.
69. Solomon RC 1993 The passions – Emotions and the Meaning of Life. Hackett Publishing, Indianapolis.
70. Sorabji R 2002 Emotion and Peace of Mind – From Stoic Agitation to Christian Temptation. Oxford University Press, Oxford.
71. Tallis F 2004 Love Sick. Century, London.
72. Taylor C 2003 Sources of the Self – The Making of the Modern Identity. Cambridge University Press, Cambridge.
73. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore.
74. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley.
75. Unschuld P 1986 Nan-ching – The Classic of Difficult Issues. University of California Press, Berkeley.
76. Unschuld P 2000 Medicine in China – Historical Artefacts and Images. Prestel, Munich.
77. Unschuld P 2003 Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. University of California Press, Berkeley.
78. Wang Ai He 1999 Cosmology and Political Culture in Early China. Cambridge University Press, Cambridge.
79. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower. Harcourt, Brace & World, New York.
80. Wollheim R 1999 On the Emotions. Yale University Press, New Haven.
81. Scalp-Needling Therapy 1975 Medicine and Health Publishing Co., Hong Kong.

MANUELS DE MÉDECINE OCCIDENTALE

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV). American Psychiatric Press, Washington, DC.
2. Baldry, P.E., 1994. Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain. Churchill Livingstone, Edinburgh.
3. Baldry, P.E., 2001. Myofascial Pain and Fibromyalgia Syndromes. Churchill Livingstone, Edinburgh.
4. Bowlby, J., 1980. Loss, Sadness and Depression. Hogarth Press, London.
5. Burkitt, D., 1980. Don't Forget Fibre in Your Diet. Martin Dunitz, London.
6. Everard, M.L., 1998. Respiratory Syncytial Virus, Bronchiolitis and Pneumonia. In: Taussig, L., Landau, L. (Eds.), Textbook of Paediatric Respiratory Medicine. Mosby, St Louis.
7. Graf, P., Birt, A, 1996. Explicit and implicit memory retrieval: intentions and strategies. In: Reder, L. (Ed.), Implicit Memory and Metacognition. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, Chapter 2.
8. Grahame-Smith, D., Aronson, J., 1995. Clinical Pharmacology and Drug Therapy. Oxford University Press, Oxford.
9. Haslett, C., Chilvers, E., Hunter, J., Boon, N., 1999. Davidson's Principles and Practice of Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh.
10. Hickling, P., Golding, J., 1984. An Outline of Rheumatology. Wright, Bristol.
11. Kay, A.B., 1989. Allergy and Asthma. Blackwell Scientific Publications, Oxford.
12. Kumar, P.J., Clark, M.L., 1987. Clinical Medicine. Baillière Tindall, London.
13. Kumar, P.J., Clark, M.L., 2005. Clinical Medicine, 6th edition, Saunders, Edinburgh.
14. Lane, D.J., 1996. Asthma: the Facts, 3rd edition., Oxford University Press, Oxford.
15. Laurence, D.R., 1973. Clinical Pharmacology. Churchill Livingstone, Edinburgh.
16. Mygind, N., et al. 1990. Rhinitis and Asthma. Munksgaard, Lund, Sweden.
17. Robins, L.N., Regier DA (Eds.), 1991. Psychiatric Disorders in America: the Epidemiologic Catchment Area Study. Free Press, New York.
18. Seligman, M.E.P., 1975. Helplessness. W.H. Freeman, San Francisco.
19. Shepherd, C., 1989. Living with ME. Cedar, William Heinemann Ltd, London.
20. Smith, D.G., 1989. Understanding ME. Robinson Publishing, London.
21. Souhami, R., Moxham, J., 1994. Textbook of Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh.
22. Wallace, D., Wallace, J., 2002. All About Fibromyalgia. Oxford University Press, Oxford.

TEXTES EN AUTRES LANGUES

1. Battaglia, F., et al. 1957. Enciclopedia Filosofica. Casa Editrice Sansoni, Firenze.
2. Eyssalet, J.-M., 1990. Le Secret de la Maison des Ancêtres. Guy Trédaniel Editeur, Paris.
3. Granet, M., 1973. La Religione dei Cinesi. Adelphi, Milano.
4. Lamanna, E.P., 1967. Storia della Filosofia, History of Philosophy,Vol1. Le Monnier, Florence.
5. Middleton, E., et al. 1991. Treatise of Allergology. Italian Edition, Momento Medico.

INDEX

Les références des pages concernant du contenu non textuel, comme les figures et les tableaux sont en *italiques*, alors que les numéros de pages renvoyant aux mentions essentielles des notions, des points d'acupuncture ou des prescriptions de phytothérapie sont en **gras**. Les noms des points d'acupuncture figurent sous l'entrée « Points d'acupuncture, par méridien » ; les noms des préparations se trouvent sous l'entrée « Préparations de phytothérapie/plantes principales ».

A

Abattement, 249
Absolu, Hegel, 2
Accouchement
  anxiété, 439
  terreurs nocturnes, 544
  troubles du sommeil, 467, 509
Acouphènes, 21
  troubles somatoformes (avec), 499
Activité sexuelle, excessive
  effets sur les troubles psycho-émotionnels, 170
  insomnie, 567
  problèmes de mémoire, 509
Activités mentales, mouvement de l'Âme Éthérée, 31-32
Activités physiologiques, 10, 52-53
Acupuncture et moxibustion chinoises, 493
Additifs alimentaires et sucre, TDA/TDAH, 563-564
Affaiblissement de l'Esprit
  effets, 201-202
  traitement par les plantes, 202-204
  vide de l'Essence du Rein, 243-244
  vide de Qi et de Sang, 234-236
  vide de Qi, 232-234
  vide de Sang, 238
  vide de Yang, 236-238
  vide de Yin du Poumon et du Rein, 238-240
  vide de Yin du Rein et du Foie, 240-243
  vide de Yin, 238-243
Agitation (*Zang Zao*), 11-12
  anxiété, 435
  dépression, 361-362
Alexandre de Tralles, 519
Alimentation, *voir* Habitudes alimentaires, mauvaises
Aliments, consommation excessive, 168-169
Altération de la fonction immune, anxiété, 458
Altruisme, 327-328
Âme
  voir aussi Âme Corporelle (*Po*) ; Âme Éthérée (*Hun*)
  médecine Chinoise, 6-8
  philosophie occidentale, 3-4
Âme Corporelle (*Po*), 47-61
  activités physiologiques, 52-53
  Âme Éthérée, 55-60, 57
  anus, 55
  applications cliniques, 60-61
  contraction, 60
  émotions, 53-54
  Essence, 7, 48-50, 76
  Gui, 54-55, 78-79
    mouvement de l'Âme Corporelle, 76-77
  lien mère-enfant, 312
  mort, 395
  mouvement, 48
  petite enfance, 51
  Poumon, 94, 250
  respiration, 54-55
  sens, 51-52
  types, 48
  verticalité, 59-60
  vie individuelle, 54
Âme Éthérée (*Hun*), 25-46
  Âme Corporelle, 55-60, 57
  âme, 4
  applications cliniques, 44-46
  courage, 35
  dépression, insuffisance de mouvement, 358-359, 359-360, 366, 367, 368, 369, 381, 394, 397, 400, 401, 402
    relations avec l'Esprit, *37*, 44-45
  donnée par le père à la naissance, 28, 54
  équilibre émotionnel, 33-34
  errance pendant la nuit, rêves, 470
  Esprit, relations (avec), 36-44, 358-359
  exemples de sa nature, 38-40
  Foie, 443-444
  Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, terreurs nocturnes, 556
  gui en tant que mouvement, 76-77
  horizontalité, 60, *60*
  maladies modernes, 40
  mouvement excessif, *37*
    restriction, 45
  mouvement, 29
    activités mentales, 31-32
    dysfonctionnement dans l'autisme et le TDAH, 40
    excessif, *37*, 45, 46, 89, 95, 567
    expansion/contraction, 42
    insuffisance en cas de dépression *voir* Dépression, mouvement insuffisant
    point d'acupuncture indiqué, 269
  nature métaphysique du concept, 23
  planification, 35-36
  points d'acupuncture indiqués, 44-45
    Méridien de la Vessie, 262, 263, 395
    Méridien du Cœur, 257
    Méridien de la Rate, 255-256
  psychologie Bouddhiste, 40-41
  psychologie jungienne, 41-42
  rôle, 27
  sommeil, 29-31, 470
  stimulation du mouvement, 44-45, 95
  système limbique/Esprit, 160
  tableaux cliniques de ses pathologies, 44-45

Âme Éthérée - *suite*
TDA, 567, 568-569
trois types, 26
« va-et-vient », 7, 31-32
choix des points d'acupuncture, 262-263, 271, 272, 276, 381
déséquilibre dans *Dian Kuang*, donner de « l'horizontalité » à la vie, 60
inspiration artistique, 39
Qi du Foie, libre circulation, 34
tableaux cliniques des pathologies, 43
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 527
Willis, 299
yeux/vue, 34, 35
Ames, RT, 5
Amour, et émotions, 137
Amygdale, cerveau, 313
Analectes, Confucius, 325-326
Animus et anima, psychologie jungienne, 2, 310-311
Antidépresseurs tétracycliques, 423, 427-428
Antidépresseurs tricycliques, 423, 424, 428-429
Antidépresseurs
effets secondaires, 425-426
inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline (norépinéphrine) et de la dopamine, 426
inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline, 427
inhibiteurs de la recapture qui bloquent en même temps les récepteurs, 429
inhibiteurs des monoamines oxydases, 429-430
inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, 425-426
mécanisme d'action, 422
tétracycliques, 422-423, 428-429
TDA, 566
tricycliques, 422-423, 427-428
Antiépileptiques, 518
Antipsychotiques, 518
Anus, et Âme Corporelle, 55
Anxiété
alimentation irrégulière, 436-440
cause de la rébellion du Qi, 253, 255, 436-438
dépression (avec), 493
étiologie, 439-440
identification et traitement des tableaux pathologiques, 446-454
Glaires-Chaleur qui agressent le Cœur, 453-454
stases de Sang du Cœur, 452-453
vide de Sang du Cœur, 447-448
vide de Yang du Cœur, 449-450
vide de Yin du Poumon et du Cœur, 451-452
vide de Yin du Rein et du Cœur, embrasement de la Chaleur Vide, 448-449
vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 446-447
vide ou stagnation du Qi du Poumon et du Cœur, 450, 450-451
maladies Chinoises qui lui correspondent, 435-436
médecine chinoise, 435-438
maladie pouvant correspondre à l'anxiété, 435-436
Qi Rebelle du Vaisseau Pénétrant, 253, 255, 436-438
médecine occidentale, 434-435
palpitations (avec), médecine traditionnelle chinoise, 12, 363-364, 436
pathologie et principes de traitement, 440-444
surmenage, 440
tension émotionelle, 439
traitement par acupuncture, indications, 271, 278, 444-446
points de la tête, 445-446
type Feu sujet (à l'), 165
types constitutionels, 439
urgence interne, 436
Appétits, 296
Aquin (d'), Thomas, 296, 298
Archétypes, 309-310
Arétée de Capadoce, 519
Aristote, 3, 294-295
Asberg, échelle, dépression, 412-413
Asthme, et Âme Corporelle, 49, 50
Attaques de panique, 253, 434, 439
Attention/concentration, 65, 66
conscience concentrée, 92
Attention, trouble du deficit (de l') (TDA)
Attention, trouble du deficit (de l') avec hyperactivité (TDAH)
Audition, *voir* Ouïe
Augustin, St, 296-298, 338
Autisme, 40, 89, 580-581

B

Bard, Philip, 300-301
Battements forts dus à la Panique, anxiété, 363-364, 435-436
Behaviorisme, 312
Berkeley, George, 2
Bockover, M., 306
Bonheur, 315
Bouddhisme, 40-41, 333
Bowlby, J., 311-312
Bupropion, 426, 566

C

Ça, théorie freudienne, 309
Caféine, dans le TDA, 578-580
Calmer l'Esprit
voir aussi anxiété ; trouble du déficit de l'attention (TDA) ; trouble bipolaire ; dépression
définition, 621
plantes indiquées, *voir* Préparations/principales plantes ; Traitement par les plantes, indications
points indiqués, par méridien
voir aussi les points d'acupuncture et les plantes spécifiques
Méridien de l'Estomac, 253-254, 393
Méridien de l'Intestin Grêle, 259
Méridien de la Rate, 254-256, 570-571
Méridien de la Vésicule Biliaire, 275, 275-276, 572, 572-573
Méridien de la Vessie, 261, 263
Méridien du Cœur, 257, **444**
Méridien du Foie, 277, **444**, 571
Méridien du Gros Intestin, 251-252
Méridien du Maître du Cœur, 268-269
Méridien du Poumon, 249, 250
Méridien du Rein, 265-266
Vaisseau Directeur, 278
Vaisseau Gouverneur, 571
Calmer le Foie, faire circuler le Qi, définitions, 621
Cannabis, 170-171
Cannon, Walter B., 300-301
Carbamazépine, 518
Cas cliniques
Affaiblissement de l'Esprit, 233-234, 239-240, 241-243
anxiété, 459-461
colère, 126
dépression, 414-421
Estomac, rôle dans la psyché, 109-110
Foie, rôle dans la psyché, 95-96
Instabilité de l'Esprit
Feu du Cœur, 226-228
Feu du Foie, 229-230
Glaires-Feu, 231-232
Vide de Yin du Cœur et du Rein avec Chaleur Vide, 522-523
Vide de Yin du Cœur, 218
Vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide, 224-225
Kuang, 540-541, 543
Obstruction de l'Esprit, 202, 206-208
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, 213-216
Organes Internes, 89-90
troubles du sommeil, 483, 485-486, 488-489

Cerveau
cortex, 161, 301, **318-319**
function minimale, 582
Humidité (l') obstrue (le), 505-506
hypothalamus, 301
lésion, TDA/TDAH, 563
mesures quantitatives électroencéphalographiques de l'activité, 562, 578
néocortex, 159, 316
neurophysiologie des émotions, 312-314
paléomammalien, 316, 317-318
reptilien, 159, 160, **316-317**
système limbique, 159
Esprit et Âme Éthérée, 160
thalamus, 301
transformation de la Moelle, 65
triunique, 158-161, 316-319
Cerveau de l'intestin, 103-104
Cerveau paléomammalien
Cerveau reptilien, 159, 316, **316-317**
Cerveau triunique, 316-319
cerveau reptilien, 160, 316-317
cortex et Esprit, Intellect et Mémoire, 161
médecine chinoise, 158-161
système limbique, 160
Esprit et Âme Éthérée, 161
Chaleur
Diaphragme, 383-384
Feu *voir* Chaleur ou Feu
Cœur *voir* Chaleur Vide du Cœur
Plénitude *voir* Chaleur Plénitude
positions pendant le sommeil, 471-472
s'embrase et monte, 398
stagnation du Qi du Foie qui se transforme (en), 376-377
Vide *voir* Chaleur Vide
Chaleur du diaphragme, 374
Chaleur du diaphragme, dépression, 383-384
Chaleur du Sang, 191
Chaleur du Sang du Cœur, 191
Chaleur du Sang du Foie, 191-192
Chaleur ou Feu
effets sur les problèmes psycho-émotionels, 196
émotions, effet sur le Qi, 149
facteurs alimentaires, 169
restriction du mouvement de l'Âme Éthérée, 45, 46
Chaleur Plénitude, Feu Ministre, pathologie, 151
Chaleur Vide
facteur pathogène dans les troubles psycho-émotionnels, 197-198
Feu Ministre, pathologie, 150-151
vide de Yin de la Rate, 194
vide de Yin du Cœur, 193
vide de Yin du Foie, 193, 223-224
vide de Yin du Poumon, 194
vide de Yin du Rein et du Cœur, 388-390
vide de Yin du Rein, 194
vide de Yin, 193, 194, 221-222, 544-545
Chaleur Vide du Cœur
désir irrésistible, 138-139
points d'acupuncture pour l'éliminer, 257, 261
vide de Yin du Cœur et du Rein, Instabilité de l'Esprit, 221-222
vide de Yin du Rein, 468
Cheng Hao (philosophe néoconfucianiste), 125, 346
Choc
déloge l'Esprit, terreurs nocturnes, 558-559
émotions, 136
Chrétienté, 2, 296, 338
Christchurch Health et Development Study, cannabis, 171
Chrysippus, 295
Ciel, 327
Cité interdite, points du Vaisseau Directeur, *280*
Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing), 615-616
confucianisme, 332
émotions, 118-119
épilepsie, 12
néoconfucianisme, 342
shen, 16
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 525
Classique des catégories (Lei Jing), **618**
Âme Corporelle/Âme Éthérée, 55, 56
émotions, 118, 147
sommeil et rêves, 30, 31, 501
Classique des difficultés (Nan Jing), **516-517**
Porte de la Vie, 98
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 520, 523
Classique du Pouls (Mai Jing), **617**
Ming Men, 99
Clinique Mayo, dépression, 355
Cocaïne, 171
Cœur
activités physiologiques, 52
anxiété, 440-441
Esprit (du), 18, 21-22, 257
Glaires qui obstruent les orifices, 537-538
Glaires-Chaleur qui l'agressent, anxiété, 453-454
image d'un hall d'entrée, 262
mémoire, 64, 508-509
Méridien du Cœur *voir* points d'acupuncture, par méridien
Monarque, 88, 90
pathologie dans le TDA, 567-568, 569
pathologies de type Plénitude, 261, 441-442
pathologies de type Vide, 441-442
pouls, 179-180
rôle dans la psyché, 90-93
vide, 510-511, 567-568
Cœur et Rein non harmonisés, 266
troubles du sommeil, 484-485, 504-505
Cognition, 20
Colère
dépression, 368
émotions, 123-125
Foie, 117
insomnie, 466
sentiment, 315
théories modernes, 303
Coma et Âme Éthérée, 40
Compendium d'acupuncture voir Grand compendium d'acupuncture (Zhen Jiu Da Cheng)
Compilation de rites, Âme Éthérée, 27
Complete Textbook of Chinese Patterns in Contemporary Chinese Medicine, 545-546
Complexe d'Œdipe, 309
Concentration. *voir* Attention
Confucianisme 23, 323-333
voir aussi néoconfucianisme
colère, 125
corps, 88
désir irrésistible, 138
École Légaliste, 323, 324, 346
éthique *voir* éthique confucianiste
statut de la femme, 349
Taoisme, 325, 334
Confucius, 72, 325-326
Conscience, 15, 19
voir aussi inconscience
Âme Éthérée comme couche (de la), 36
essentielle et étendue, 52-53, 339
concentrée, 92
psychologie jungienne, 41-42
soi, concept, 339
Conscience concentrée, 92
Conscience de soi exacerbée, *voir* Hyper-conscience de soi
Conscience diffuse, 92
Corps, concept en médecine chinoise, 6
Cortex, 161, 301, **318-320**
cingulaire antérieur, 313-314
insulaire, 314
préfrontal, 313
système limbique, 315
Cortex cingulaire antérieur (CCA), 313-314
Cortex insulaire, 314
Cortex préfrontal, cerveau, 313
Courage, et Âme Éthérée, 35

Courants de la pensée, 301
Cri de Frayeur
Cyclothymie, 516-517

D

Dai Dong Yuan (dynastie des Qing), 338
Damasio, A.
  Âme Corporelle, 52, 53
  Âme Éthérée, 116, 298, 306-308
  émotions, 116, 298, 306-308
Darwin, Charles, 300
Décoction du vagabond libre et tranquille renforcée, 550-551
Démence, 276
Dépakote (valproate), 518
Dépression
  acupuncture tiaoshenshugan *vs* acupuncture de routine, 410-411
  Agitation, 361-362
  alimentation, 369
  Âme Éthérée *voir* Âme Éthérée (*Hun)*
  anxiété, 393
  consécutive à une attaque d'apoplexie, 409
  essais controlés randomisés, publications, 409-410
  étiologie, 368-369
  grave, 358
  grossesse, 411
  identification et traitement des tableaux pathologiques
    Chaleur du Diaphragme, 383-384
    Glaires-Chaleur qui perturbent l'Esprit, 378-379
    inquiétude qui lèse l'Esprit, 384-386
    stagnation de Qi avec Glaires, 381-383
    stagnation de Qi du Cœur et du Poumon, 374-376
    stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur, 376-378
    stagnation du Qi du Foie, 371-374
    stases de Sang qui obstruent l'Esprit, 379-381
    vide de Yang du Cœur, 387-388
    vide de Yang du Rein, 390-391
    vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase, 388-390
    vide du Cœur et de la Rate, 386-387
  Intellect, 367
  Maître du Cœur et Triple Réchauffeur, 367
  médecine chinoise ancienne (*Yu Zheng)*, 11
  médecine occidentale, 354-356
    associée à la médecine chinoise, 430
    traitement médicamenteux, 422-430
  mineure, 412, 458-459
  neurasthénie, 366-367
  pathologie, 369-371
    médecine chinoise, 357-368
  points d'acupcunture indiqués, par méridien
    Cœur, 394, 399
    Estomac, 393-394, *393*, 399
    Foie, 397, 399
    Gros Intestin, 393
    Maître du Cœur, 271, 396, 399
    Poumon, 393, 398
    Rate, 394, 399
    Rein, 396, 399
    Triple Réchauffeur, 396, 399
    Vaisseau Directeur, 279, 398
    Vaisseau Gouverneur, 397, 398, 399
    Vésicule Biliaire, 276, 396-397, 399
    Vessie, 263, 394-395, 399
  relation entre l'Esprit et l'Âme Éthérée, 358-359
  stagnation, 357
  statistiques personnelles, 421-422
  surmenage, 369
  symptômes, 354, 355
    trouble bipolaire/*Dian Kuang,*
  syndrome depressif majeur, 355-356, 413
  Syndrome du lis, 360-361
  Syndrome du noyau de prune, 362-363
  taux de rechute, traitement par acupuncture, 412-413
  trouble bipolaire, 517
  type Feu enclin (à la), 165
  types constitutionels, 369
  Vésicule Biliaire, 367
  vide ou stagnation du Qi du Foie, 364-366, 376-377
  Volonté, 367
  Yu/syndrome *Yu*, 357-358, 359-360
Descartes, René, 2, 298-299
Déséquilibre
  « va-et-vient » de l'Âme Éthérée, 523-524
  Cœur et Rein, troubles du sommeil, 484-485, 504-505
  Yin et Yang, *Dian Kuang*, 522-523
Désir, 316, 345-346
Désir irrésistible, 138-139
  contrôler (un), 172
Diagnostic
  trouble bipolaire, 517
  teint, 175-177
  yeux, 177-178
  manie, 515-516
  attaques de panique, 434
  pouls *voir* Pouls
  troubles du sommeil, 470-472
  langue *voir* Diagnostic par la langue
Diagnostic and Statistical Manual for Mental Troubles (DSM-IV), 517
Diagnostic par la langue
  bords de la langue, 183
  Chaleur Plénitude, 151
  Chaleur Vide, 152
  fissure de type Cœur, 164, 182-183, 369
  fissure de type Cœur-Estomac, *183*, 184-185
  forme du corps, 183-184
  pathologies de type Chaleur, 154
  pointe rouge, 181-182
Dian Kuang
  voir aussi Dian, identification et traitement des tableaux pathologiques ; *Kuang* identification et traitement des tableaux pathologiques
  adaptation du traitement du trouble bipolaire, 529-530
  comparaison avec le trouble bipolaire, 521-522
  voir aussi Trouble bipolaire
  différenciation entre *Dian* et *Kuang*, 530
  étiologie, 525-526
  évolution historique, 520-521
  indications de points pour les troubles psycho-émotionnels, 248, 275-276
  pathologie, 526-527
    Âme Éthérée, déséquilibre du « va-et-vient », 523-524
    déséquilibre entre le Yin et le Yang, 522-523
    Feu qui agresse le haut, 523
    Glaires, 523
    stagnation de Qi et stases de Sang, 523
  phase dépressive (*Dian)*, 197
  phase maniaque (*Kuang)*, 197
  symptômes, 12
  traitement, 528-529
    adaptation au traitement des troubles bipolaires, 529-530
Dian, identification et traitement des tableaux pathologiques
  voir aussi Kuang, identification et traitement des tableaux pathologiques
  Chaleur Nouée dans le Méridien du Cœur, 537
  Glaires qui obstruent les orifices du Cœur, 537-538
  points qui ouvrent les orifices de l'Esprit, 531-532

vide du Cœur et de la Rate avec Glaires, 535
vide ou stagnation de Qi avec Glaires, 533-534, 536-537
Diaphragme courroucé, 374
Diaphragme tourmenté, 373
Dionysos, 32
Discussions sur l'origine des symptômes des maladies (Zhu Bing Yuan Hou Lun), 617
Discussions sur les syndromes du Sang (Xue Zheng Lun), 619
Dong Zhong Shu (disciple de Confucius), 334-335
Drainer le Feu, 528-529, 621
Drogues, 170-172
cannabis, 170-171
cocaïne, 171
ecstasy, 171-172
troubles de la mémoire, 509
Dualisme, philosophie occidentale, 5, 342
Duloxétine (SNRI), 427
Dynastie des Han, 5, 326, 332
Dynastie des Ming, 79, 99
Dynastie des Qin, 324
Dynastie des Qing, 440-441
Dynastie des Shang, 72, 75
Dynastie des Song, philosophes néoconfucianistes, 9, 79, 332, 348
Dynastie des Zhou, et esprits/fantômes, 72, 75-76
Dysthymie, et dépression, 355, 516

E

Échelle de dépression de Hamilton (HAMD), 411-412
Éclat et diagnostic, *Shen*, 10
École de l'Esprit, 8, 15-16
École légaliste, confucianisme, 323, 324, 345-346
École néoplatonicienne, 2
Ecstasy (drogue), 171-172
Eczéma, et Âme Corporelle, 49
Effets secondaires
antidépresseurs, 425-426, 428-429
stimulants, 564
Ego, théorie freudienne, 308-309
Éliminer la Chaleur
définition, 621
points indiqués *voir aussi les points specifiques dans* Points d'acupuncture, par méridien
Éliminer les Glaires, trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 528, 529
Émotions, 115-162
voir aussi Vie émotionnelle
Âme Corporelle, 54-55
amour, 137-138
cerveau triunique et médecine chinoise, 158-161
choc émotionnel, 136-137
colère, 123-126
contrôle des émotions par la Raison, *397*
Damasio, 116, 304-308
définition, 2
déséquilibres du Qi, 344
désir, 138-139
effet sur le Qi, 145-149
Chaleur ou Feu, 149
Humidité ou Glaires, 149
stagnation, 148
effet sur le Sang, 149
équilibre, Âme Éthérée, 33-34
excès de réflexion, 130-131
Feu Ministre, pathologie, 150-158
Chaleur Plénitude, 151-152
Chaleur Vide, 152
Feu Yin, 152-154
Maître du Cœur et troubles psychiques et émotionnels, 155-158
honte *voir* Honte
inquiétude, 128-130
joie, 126-128
nature humaine, 79
néoconfucianisme, 342-347
neurophysiologie, 312-316
Organes Internes, effet (sur les), 146-148
peur *voir* Peur
philosophie occidentale, 293-320
début des théories modernes, 300-301
théories anciennes, 293-300
théories contemporaines, 301-312
qualités du pouls, 180-181
sentiment de culpabilité *voir* Sentiment de culpabilité
sentiment, 8, 53, 116
terminologie, 115-116
théorie de James-Lange, 8, 301-303
tristesse et chagrin, 132-134
troubles psychiques et émotionnels *voir* Troubles psychiques et émotionnels, tableaux pathologiques
Enfants
Âme Éthérée, 38-39
autisme, 40, 89, 580-581
hyperkinésie, 581
TDAH, 562-563
Épicure, 3-4
Épilepsie, 12, 521
Équilibre entre le Sang du Foie et le Qi du Foie, 33
Erasistratus, 2
esprit
cinq organes Yin comme base physiologique, 7
définition, 22
discours aux fantômes, 249, 250
médecine chinoise, 4-6, 10
personne décédée, 10, 71 *voir aussi Gui*
philosophie occidentale, 1-3
vs Esprit comme traduction de *Shen*, 22-23
Esprit
Âme Éthérée, 36-44, 358-359
application clinique, 23-24
calmer *voir* calmer l'Esprit
choc (le) le déloge, terreurs nocturnes, 558-559
Cœur, 18, 21-22, 258
comparé à Psychisme comme traduction de *Shen*, 4, 22-23
cortex, 161
dépression, 358-359, 367
errance pendant la nuit, rêves, 470
Esprit Affaibli *voir* Affaiblissement de l'Esprit
Esprit Instable *voir* Instabilité de l'Esprit
Esprit Obstrué *voir* Obstruction de l'Esprit
fonction de coordination et d'intégration, 21-22
fonctions, 18-22
Glaires qui l'embrument, 212-213
inquiétude qui le lèse, dépression, 384-386
Intellect, 65, 66
médecine chinoise, 8-9
nature humaine, 335-336
nature selon la médecine chinoise, 15-23
Trois Trésors, 7, 16-18
sens, 20-21
TDA, 567, 568
terminologie, 15-16
Esprit psychique, 2
Esprit vital, 2
Esprits animaux, 2, 298-299
Esquisse d'une théorie des émotions (Sartre), 303
Essais cliniques
anxiété, 454-459
dépression, 407-414
TDA, 580-582
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 549-551
troubles du sommeil, 493-499
Essence (*Jing*), et Âme Corporelle, 7, 48-50, 76

Essence du Rein
Cerveau, 65
vide
activité sexuelle, 170
Affaiblissement de l'Esprit, 243-244
anxiété, 445
troubles de la mémoire, 510
Qi du Ciel Antérieur, 572
source de la Moelle, 275
Essence Postnatale, 17, 65
Essences Prénatales, 17, 90
Estomac
Méridien de l'Estomac *voir* Points d'acupuncture, par méridien
rôle dans la psyché, 108-111
Éthique confucianiste, 327-330
Organes Internes, 87-88
qualités de l'être humain
Li voir Li, concept dans le néoconfucianisme/confucianisme
Ren, 327-329
Shu, 330
Yi, 329-330
Zhong, 330
relations sociales, 144-145, 326
société/État, 331-333
Étiologie des troubles psychiques et émotionnels, 163-172
activité sexuelle, excessive *voir* Activité sexuelle, excessive
alimentation *voir* Facteurs alimentaires, troubles psychiques et émotionnels
anxiété, 439-440
dépression, 368-369
Dian Kuang, 525-526
drogues, 170-172, 509
prévention, 172
surmenage *voir* Surmenage
terreurs nocturnes, 554
trouble du déficit de l'attention, 563-564
troubles du sommeil, 466-467
types constitutionnels, 164-168
Étude des huit Merveilleux Vaisseaux (Qi Jing Ba Mai Kao), **618**
Étude du pouls du maître du lac de Pin Hu (Pin Hu Mai Xue), **618**
Études/concentration, 64-65, 66
Excès de réflexion
choix des points d'acupuncture, 279-280
émotions, 130-131
insomnie, 466
Rate, 443
troubles de la mémoire, 509
Expansion/contraction, et Âme Éthérée, mouvement, 42
Explication des points d'acupuncture (Jing Xue Jie), **618-619**
dépression, 392-393, 395
description de points, 250, 253, 254, 255, 257, 259, 262, 263, 266, 267, 272, 275, 281, 284, 285
TDA, 571
Explication du Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune, 332
Extroversion/introversion, 310

F

Facteurs alimentaires, troubles psychiques et émotionnels
alimentation insuffisante, 169
consommation excessive d'aliments à l'énergie froide, 169
consommation excessive d'aliments à l'énergie chaude, 169
consommation excessive d'aliments qui engendrent de l'Humidité, 169
mauvaises habitudes alimentaires, 169
anxiété, 439-440
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 525
dépression, 369
insomnie, 467
terreurs nocturnes, 554
rétention de nourriture, troubles du sommeil, 467, 468, 480-481
Facteurs environnementaux, TDA/TDAH, 563
Facteurs génétiques
système nerveux, 164
TDA/TDAH, 564, 569
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 525-526
Faire circuler le Qi, 528, 621
Falret, Jean Pierre, 519
Fan Chen (philosophe taoïste), 5
Feu
agresse le haut, trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 523
Chaleur *voir* Chaleur ou Feu
Feu du Cœur *voir* Feu du Cœur
Feu du Foie *voir* Embrasement du Feu du Foie
terreurs nocturnes, 554
traitement des troubles psychiques et émotionnels, 226-232
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 548
Feu dans le Yang Ming, 541
Feu du Cœur
anxiété, 445
désir, 139
points d'acupuncture pour l'éliminer, 257, 261
TDA, 573
traitement des troubles psychiques et émotionnels, 226
troubles du sommeil, 474-475
Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire, *Kuang*, 541-542
Feu du Foie et du Cœur, 555, 576-577
Feu du Foie qui s'embrase
anxiété, 444
troubles du sommeil, 276, 472-473
excès de rêves, 502-503
Feu Ministre
aspect Yang de l'Essence, *99*
Feu Yin, 152-154
Maître du Cœur, 155-158, *270*
pathologie dans les troubles émotionels, 150-158
Rein, 99-100
Feu Yin, 152-154, 198-199
Fissure de type Cœur, langue, 164, 182-183
associée à une fissure de type Estomac, 184-185, *185*
trait constitutionel, 369
Fissure de type Estomac, langue, avec fissure de type Cœur, *183*, 184-185
Foie
Âme Éthérée, 443
anxiété, 443-444
colère, 117-118
importance, 89
Méridien du Foie *voir* Points d'acupuncture, par méridien
pathologie dans le TDA, 568
rôle dans la psyché, 94-96
Vésicule Biliaire, 94-95
Fonction cérébrale minimale, 582
Food and Drug Administration, US (FDA), 564
Freud, Sigmund, 308-309
Froid du diaphragme, 374
Fu Qing Zhu (dynastie des Qing), 529

G

Gabapentine, 518
Ganglions de la base, 315
Glaires
alimentation, 439-440
choix des points d'acupuncture, 269, 273
dépression, 369
élimination (des), 276, 572, 573
Humidité, 149, 168-169
obstruent le Cœur, 269
obstruent les orifices de l'Esprit, 359
pathologie dans le TDA, 568
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 523, 526, 535-536, 548
troubles psychiques et émotionnels, facteurs pathogènes, 195
vide du Cœur et de la Rate, 577
vide ou stagnation de Qi, 381-383
Dian, 533-535
stases de Sang, 543-544
Glaires de Qi, Syndrome du noyau de prune, 12

Glaires qui embrument le Cerveau
Obstruction de l'Esprit, 212-216
points d'acupcunture indiqués, 269
somnolence, 506
Glaires-Chaleur qui agressent le Cœur, anxiété, 453-454
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit
Âme Éthérée, 556
dépression, 378-379
terreurs nocturnes, 554
troubles du sommeil, 468, 475-476, 491
excès de rêves, 502
troubles psychiques et émotionels, 212-213
Glaires-Feu
agressent le haut, *Kuang*, 538-540
effets des troubles psychiques et émotionnels, 196-197
Instabilité de l'Esprit, 230-231
restriction du mouvement de l'Âme Éthérée, 45, 46
Goût, 21
*Grand compendium d'acupuncture (*Zhen Jiu Da Cheng), 249, 252, 257, 259, 263, 266, 272, 276, 280, 281, 283, 284, **618**
Grand dictionnaire d'acupuncture, 275, 279
Grèce Antique, âme, 3
Gros Intestin
Méridien du Gros Intestin *voir* Points d'acupuncture, par méridien
rôle dans la psyché, 105
Grossesse
Âme Corporelle, 50
choc subi par la mère, 164
dépression, 411
insomnie, 495-496
TDA/TDAH, 570
Gui
Âme Corporelle, 54-55, 78-79
caractère chinois, *26*, 48
contrepoint à *Shen*, 79-84, *80*
esprit, fantôme, 23, 71-76
force centripète qui sépare et fragmente, 50, 77-78, 79
force sombre de la psyché, 84
mouvement de l'Âme Éthérée et de l'Âme Corporelle, 76-77
points d'acupuncture dont le nom comporte le mot *gui*, 84-85
psychologie jungienne, 310
symbole de la contraction, 79-84, *80*

H

Habitudes alimentaires, mauvaises, 168-199
anxiété, 439-440
dépression, 369
insomnie, 467
terreurs nocturnes, 554
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 525
Hegel, G.W.F., 3
Héraclite, 294
Hommes, importance du traitement du Cœur, 91-92
Honte
émotions, 152-145
Humidité, 169
sentiment, 316
théories modernes, 303
type Terre, 167
Horizontalité, Âme Éthérée, 60, *60*
Huangshu, signification, 267
Humanisme, 72
Hume, David, 299-300
Humidité
Glaires, 149, 169
obstrue le cerveau, somnolence, 505-506
Hyperactivité et impulsivité, TDA, 563
Hyper-concience de soi, 338
Hyperkinésie, 581
Hypomanie, 515-516, 516, 517
Hypothalamus, 300-301
Hystérie, 276

I

Idéalisme (école philosophique), 2-3
Idées, production, 20, 64, 66
Imagerie à résonance magnétique (IRMf), 314-315
IMAO (inhibiteurs de la monoamine oxydase), 423-424, 429-430
Impuissance (sentiment d'), dépression, 355
Inattention, TDA, 563
Inconscient *voir aussi* conscience
collectif, 309-310
psychologie jungienne, 309-310
théorie freudienne, 308-309
Individualisme, 339
Influences surnaturelles sur les maladies, 348-349
Inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO), 423-424, 429-430
Inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline et de la dopamine (IRND), 426-427
Inhibiteurs selectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), 407-408, 422, 423, 425-426
Inquiétude
dépression, 368-369
émotions, 128-130
insomnie, 466
lèse l'Esprit, dépression, 384-386
troubles de la mémoire, 509
type Métal, 167
Insomnie/troubles du sommeil *voir* Troubles du sommeil
Inspiration artistique, et Âme Éthérée, 39
Instabilité de l'Esprit, 216-232
anxiété, 439
effets, 200-202
Feu
Feu du Cœur, 226-228
Feu du Foie, 228-230
Glaires-Feu, 230-232
stagnation de Qi, 225
stases de Sang, 225-226
traitement par les plantes, 202-204
vide de Sang, 216-217
vide de Yin, 217-221
Chaleur Vide (avec), 221-225
Intellect (*Yi)*
clinique application, 65-66
cortex, 161
dépression, 367
Esprit, 65
étude/concentration, 65-66
fonctions de l'Esprit, 20
idées, 64, 66
mémoire, 63-64, 66
Qi Postnatal, 7, 63
réside à la Rate, 7
TDA, 567, 569
Intériorité, notion occidentale de moi, 338
Intestin Grêle
Méridien de l'Intestin Grêle *voir* Points d'acupuncture, méridien
rôle dans la psyché, 103-105
Investigations en acupuncture chinoise, 276
IRMf *voir* Imagerie à résonance magnétique
IRND *voir* Inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline et de la dopamine
ISRS *voir* Inhibiteurs selectifs de la recapture de la sérotonine

J

James, William, 8, 301-303
James-Lange, théorie des émotions, 8, 301-303
Joie, et émotions, 126-127
Journal of Chinese Medicine
anxiété, 454
dépression, 403-407
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 545
troubles du sommeil, 490-493

K

Kant, Emmanuel, 2, 300
Kuang, identification et traitement des tableaux pathologiques *voir aussi Dian*, identification et traitement des tableaux pathologiques

Kuang identification et- *suite*
Feu qui lèse le Yin et s'accompagne de Glaires, 541
Feu dans le Yang Ming, 541
Feu de la Vésicule Biliaire et du Foie, 541-542
Glaires-Feu qui agressent le haut, 521-523
points qui ouvrent les orifices de l'Esprit, 531-532
stagnation de Qi, stases de Sang et Glaires, 543-544
vide de Yin avec Chaleur Vide, 544-545

L

L'ABC de l'acupuncture, 257
L'Axe spirituel
Âme Éthérée, 27
âme, 7
émotions, 118, 121
colère, 123
inquiétude, 129
peur, 136
tristesse et chagrin, 133
Essence, 17, 48
fonctions de l'Esprit, 18
nature de l'Esprit, 15
Shen, 10
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 520
troubles du sommeil, 468, 469, 505
L'Essence des classiques médicaux et de la convergence des médecines chinoise et occidentale, 20
Lamictal (lamotrigine), 518
Lamotrigine, 518
Lange, Carl, 8, 301-303
Language, 315
Le livre complet de Jing Yue (Jing Yue Quan Shu), 357, 363, **618**
Le secret de la fleur d'or, 30, 34
Les méthodes essentielles de Dan Xi, 357
Li, concept, néoconfucianisme/confucianisme, 330, 336-338
nature de l'Esprit, 9, 23
Lien mère-enfant, et Âme Corporelle, 311-312
Lithium, 518, 530
Locke, John, 2
Lucidité, 19
Lune, et Âme Corporelle, 47
Lunyu, Confucius, 325

M

Maître du Cœur
Méridien du Maître du Cœur *voir* Points d'acupuncture, par méridien
pathologie, 101-102
rôle dans la psyché, 101-103
troubles psychiques et émotionnels, 155-158
Maladie mentale, 10-12, 38, 520-521
Maladies modernes, et Âme Éthérée, 40
Malebranche, 292
Manie
conduite maniaque, 257
degrés, 524
diagnostic, 517
légère, 38
signes et symptômes, 38, 514-515
Manque d'attention *voir* Inattention
Manque de mémoire, 250-251
Maprotiline, 429
Mead, Richard, 519
Médecine chinoise
voir aussi Points d'acupuncture, par méridien ; Traitement par acupuncture, indications ; Préparations/principales plantes ; Traitement par les plantes, indications
âme, 6-8
ancienne, maladie mentale, 10-12
concept de « corps », 6
esprit, 3, 4-6
Esprit/Psychisme, 8-9
intégration corps-esprit, 8, 342
moi, concept, 338-342
néoconfucianisme, influence, 347-349
polarité de la philosophie, 5, 81
rôle dans les troubles de la psyché, 583-587
traitement, indications
Médecine chinoise interne, 521
Médecine démoniaque, 72-76
Médecine occidentale
anxiété, 534-535
dépression, 354-356
associée à la médecine chinoise, 430
traitement médicamenteux, 422-430
trouble bipolaire, 514-519
Méditation, 54
Mémoire
Cœur, 64, 509
cortex, 161
explicite et implicite, 18-19, 63-64
Intellect, 63-64, 65
troubles, 508-509
Zhi, 68-69, 508
Mer de la Moelle, et Rein, 98
Mer, symboles inconscients, 42
Mesures électroencéphalographiques quantitatives, activité des ondes cérébrales, 562, 578
Méthylphénidate, TDA, 565
Metriopatheia, 295
Ming Di, 279
Ming Men (Porte de la Vie), 98, 99, 279
Miroir d'or de la médecine (Yi Zong Jin Jian), **619**
Mirtazapine (antidépresseur tétracyclique), 248, 249
Moi, concept en philosophie occidentale et chinoise, 328, 338-342
Montée du Yang du Foie
colère, 123
troubles du sommeil, 468
type Bois, 165
vide de Yin du Rein et du Foie, 575-576
More, Henry, 2
Mort *voir aussi* Âme ; esprit
Âme Corporelle/Âme Éthérée, 26, 48, 58, 261, 395
gui voir Gui
Shen comme esprit des personnes décédées, 10
Mort, et âme
Mouvements oculaires rapides (REM), 39
Moyen- Âge et chrétienté, 296
Multimodal Traitement Study of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (MTA), 564
Mythe des Passions, 304

N

National Institute of Mental Health, 439, 564
Nature humaine (*Xing*), néoconfucianisme, 79, 335-336, 342
Needham, J., 22, 331
Néocortex, 159, 316
Néoconfucianisme, 333-338 *voir aussi* Confucianisme
émotions, 342-347
Esprit selon la médecine chinoise, 8
influence sur la médecine chinoise, 347-349
Li (principe), 336-338
nature humaine, 79, 335-336
Neurasthénie, et dépression, 366-367
Neurones, communication entre eux, 422-423
Neurontine (gabapentine), 518
Neurophysiologie des émotions, 312-316
Neurotransmetteurs, 423, 424, 564
Nietzsche, Friedrich, 300
Nourrir le Cerveau, 508-509, 571
Nourrir le Cœur
définition, 622
points indiqués, 261, 283
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 528
voir aussi les points spécifiques
Nourrir le Sang
définition, 622

plantes indiquées, 387
points indiqués, 255-256, 394, 396
voir aussi les points spécifiques

O

Obstruction de l'Esprit
anxiété, 439
effets, 200
points d'acupuncture, 250
stagnation de Qi, 204-209
Qi du Cœur et du Poumon, 208-209
Qi du Foie, 204-208
stases de Sang, 209-212
traitement par les plantes, 202-204
Odorat
Ombre, concept jungien, 310
Gui, 84
Organes Internes *voir aussi les organes spécifiques, comme le* Cœur
cas clinique, 89-90
émotions, effet (sur les), 117-118, 146-148
« ministres », 331
psyché, 87-114
Origine de la Médicine, teint, 175
Ouïe et Esprit, 21
Ouvrir la poitrine, définition, 622
Ouvrir les orifices
définition, 622
points indiqués
voir aussi les points spécifiques sous Points d'acupuncture, par méridien
Méridien de l'Estomac, 253
Méridien de l'Intestin Grêle, 259
Méridien de la Vésicule Biliaire, 276, 572
Méridien du Gros Intestin, 252
Méridien du Maître du Cœur, 269
Méridien du Poumon, 293
Méridien du Rein, 266
Vaisseau Gouverneur, 571
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 531-532

P

Palpitations
anxiété (*Xin Ji Zheng Chong)*, 12, 363-364, 436
diagnostic chinois, 438
Panique et sensations de pulsations, *voir* Battements forts dus à la Panique
Passions de l'Âme (Descartes), 2
Passions, 298-299
Pathologies de type Vide *voir* les troubles specifiques, comme Vide de Qi
Paul, St, 2
Peau, et Âme Corporelle, 60-61
Péché Originel, sentiment de culpabilité, 141
Pensée, 18
courants de la pensée, 301
obsessionnelle, 264, 275-276, 284
rationalité, 311
Pensées obsessionnelles, 264, 275-276, 284
Perspective des Cinq Éléments
confucianisme, 335
émotions, 118, 123
Maître du Cœur, 270
types constitutionels, 168
Perte, tristesse et chagrin, 93
Petite enfance, et Âme Corporelle, 51
Peur
anxiété, différenciation, 435
émotions, 134-136
sentiment, 315
Phénomène naturel (impénétrable), *Shen*, 10
Philosophie occidentale
âme, 3
dualisme, 5, 342
émotions
anciennes théories, 393-300
début des théories modernes, 300-301
théories contemporaines, 303-308
esprit, 1-3
idéalisme, 2-3
intégration corps-esprit, 7, 342
moi, concept, 338-342
Plannification, 35-36, 94-95
Platon, 3, 294
Pleurs, 250
Pointe rouge, langue, 181-182
Points d'acupuncture, par méridien, 248-288 *voir aussi* Traitement par acupuncture, indications (pour le)
méridien de l'Estomac
E-8 Touwei, 65, 66, 230, 231, 379, 453, 454, 475, 506, 507, **573,** 574
E-21 Liangmen, 480
E-25 Tianshu, 204, 212, 213, 230, 231, **253, 254,** 532, 541
E-29 Quilai, 211, 212
E-30 Qichong, 205
E-36 Zusanli, 45, 65, 97, 110, 111, 212, 213, 216, 217, 232, 233, 234, 236, 242, 385, 386, 387, 388, **393, 399,** 446, 447, 448, 449, 450, 482, 484, 503, 504, 506, 507, 509, 510, 532, 535, 536, 557, 558, 576, 577
E-40 Fenglong, 44, 66, 103, 110, 111, 148, 204, 208, 209, 212, 229, 230, 231, **253,** 272, 287, 376, 379, 382, 383, **393,** *393,* **399, 445**, 451, 453, 475, 477, 479, 480, 502, 506, 507, 511, 532, 533, 534, 535, 536, 538, 541, 542, 544, 556, 577
E-41 Jiexi, **253-254, 254**
E-42 Chongyang, 75, **254**, 532
E-44 Neiting, 476, 480, 541
E-45 Lidui, 254, 475, 476, 480
méridien de l'Intestin Grêle
IG-3 Houxi, 69, 92, 287
IG-5 Yanggu, 104, 105, **259, 260**
IG-7 Zhizheng *Branche du méridien du Cœur*, 104, 105, **259**
IG-16 Tianchuang, **259,** 532
méridien de la Rate
Rte-1 Yinbai, 211, **254-255, 256**, 475, 476, 532
Rte-3 Taibai, 65, 97, 145, 232, 233, **255, 256,** 507, 509, 510, **570**, 573
Rte-4 Gongsun, 133, 211, 212, 216, **255, 256**, 272, 444, 480, 482
Rte-5 Shangqiu, **255, 256**
Rte-6 Sanyinjiao, 45, 65, 66, 110, 205, 209, 210, 211, 212, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 223, 224, 226, 228, 229, 234, 236, 238, 240, 241, 243, **255-256,** 379, 380, 381, 382, 386, 387, 388, 389, 390, **394, 399, 444,** 447, 448, 449, 451, 452, 453, 472, 473, 474, 475, 475, 476, 479, 482, 484, 485, 487, 488, 489, 494, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 556, 557, 558, **570-571,** 574, 575, 576, 577
Rte-9 Yinlingquan, 65, 66, 379, 382, 383, 475, 476
Rte-10 Xuehai, 211, 212, 287, 380, 381, 544
Rte-15 Daheng, 541
méridien de la Vésicule Biliaire
VB-6 Xuanli, 287
VB-9 Tianchong, **275, 276**
VB-12 Wangu, 275, 276, 472, 473, 475, 476
VB-13 Benshen, 45, 93, 125, 142, 204, 205, 206, 210, 211, 218, 219, 223, 224, 228, 229, 230, 231, 243, 244, **275, 276,** 372, 372, 374, 377, 378, 379, 393, **396-397, 399,** 444, 445, 446, 453, 454, 472, 473, 481, 487,

Points d'acupuncture - *suite*
489, 555, 556, **572,** 574, 575, 576, 577
VB-15 Toulinqi, 226, 228, 229, 230, 231, **275, 277,** 287, **367,** 380, 381, 472, 473
VB-17 Zhengying, 45, 230, 231, **276, 277,** 287, 379, 538, 540, 544, 556, **572,** 574
VB-18 Chengling, 45, 204, 209, 210, 211, 230, 231, **276, 277,** 287, 379, 538, 544, **572-573,** 574
VB-19 Naokong, 276, 277, 573, 574
VB-20 Fengchi, **125, 472, 473**
VB-34 Yanglingquan, 229, 242, 287, 372, 374, 377, 378, 481
VB-37 Guangming, 34
VB-38 Yangfu, 445
VB-39 Xuanzhong, 287
VB-40 Qiuxu, 44, 45, 74, 75, 95, 106, 107, 108, 272, **276, 277,** 287, **367,** 446, 447, 486, 503
VB-43 Xiaxi, 287, 377, 378
VB-44 Zuqiaoyin, **376, 377,** 472, 473, 502, 503, 541, 542
méridien de la Vessie
V-1 Jingming, 469, 472, 473
V-8 Luoque, 236, 237, 287
V-10 Tianzhu, 236, 237, **260-261, 265,** 531, **573,** 574
V-13 Feishu, 60, 75, 93, 94, 134, 218, 232, 233, **260, 261, 262, 265,** 367, 397, 450, 451, 452, 536
V-14 Jueyinshu, 209, 210
V-15 Xinshu, 24, 75, 205, 209, 208, 210, 212, 213, 216, 217, 234, 236, **261-262, 265,** 386, 387, 388, **394,** 399, 446, 447, 449, 474, 482, 484, 485, 503, 504, 505, 509, 510, 511, 532, **570,** 573, 576, 577
V-17 Geshu, 209, 210, 211, 380, 381, 384, 478, 479, 544
V-18 Ganshu, 34, 75, 205, 207, 210, 211, 218, 219, 223, 224, 228, 229, 262, 472, 473, 532
V-21 Weishu, 65, 232, 233, 234, 236, 386, 387, 536
V-22 Sanjiaoshu, 65, 506, 507
V-23 Shenshu, 69, 75, 133, 156, 220, 236, 237, 238, 239, 243, 244, **261, 262, 359, 367,** 391, **395,** 485, 504, 505, 508, 510, **573**, 574
V-42 Pohu, 94, 218, 232, 233, 239, **261-262, 265, 367, 394-395,** 397, **399**
V-44 Shentang, 209, 210, 212, 213, 216, 217, 218, 232, 233, 234, 236, **263, 265, 395, 399,** 474, 478, 485, 502, 511, 537
V-47 Hunmen, 40, 44, 45, 95, 133, 210, 211, 218, 219, 223, 224, 240, 242, **263-264, 265,** 287, **367,** 372, 374, 377, 385, 391, **395, 399,** 465, 472, 473, 481, 487, 489, 490, 555, 556, 557, 558, **571,** 574
V-49 Yishe, 65, 97, 230, **264, 265, 367,** 509, 571, 576, 577
V-52 Zhishi, 45, 69, 101, 133, 220, 236, 237, 238, 239, 240, 244, **264, 265, 359, 367,** 390, 391, **395,** 396, **399,** 485, 504, 505, 508, 510
V-62 Shenmai, 69, 92, **264, 469,** 472, 473, 532
méridien du Cœur
C-3 Shaohai, **257, 258**
C-4 Lingdao, **257, 258,** 532
C-5 Tongli, 24, 93, 148, 151, 154, **257, 258,** 287, 376, 380, 381, 385, 386, 388, **394, 399, 445,** 446, 447, 449, 450, 451, 452, 453, 477, 478, 203, 504, 511, 535, 536, **570,** 573, 576, 577
C-6 Yinxi, 217, 218, 220, 221, 222, 389, 390, 448, 449, 484, 485, 504, 505, 542, 544, 545
C-7 Shenmen, 24, 91, 92, 93, 125, 128, 130, 134, 136, 137, 139, 142, 145, 148, 208, 209, 210, 216, 217, 221, 222, 228, 228, 232, 233, 234, 236, **257, 258,** 272, 287, **367,** 376, 386, **394, 399, 444,** 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 474, 475, 477, 478, 482, 484, 485, 486, **496,** 502, 503, 504, 505, 532, 535, 536, 537, 541, 542, 544, 545, 557, 558, 559, **570,** 573, 574, 575, 576
C-8 Shaofu, 45, 91, 93, 226, **257, 258, 444,** 446, 453, 454, 474, 475, 479, 502, 503, 532, 537, 538, 541, 555, 556
C-9 Shaochong, **257, 258**
méridien du Foie
F-2 Xingjian, 34, 228, 229, **277, 278,** 472, 473, 502, 503, 532, 538, 540, 541, 555, 556, 558, 576
F-3 Taichong, 45, 93, 95, 96, 103, 125, 142, 205, 206, 210, 211, 223, 224, 225, 228, 229, 242, 272, **277, 278,** 287, 372, 374, 377, 380, 382, 383, 392, **397, 399, 444,** 452, 453, 472, 473, 481, 532, 533, 534, 544, **571,** 574, 575, 576, 577
F-8 Ququan, 45, 218, 220, 223, 224, 225, 240, 241, 487, 488, 489, 544, 545, 557, 558, 575, 576
F-14 Qimen, 205, 206, 210, 211, 229
méridien du Gros Intestin
GI-1 Shangyang, 532
GI-4 Hegu, 60, 65, 75, 105, 148, 205, 206, 208, 212, 213, 228, 229, **251, 252,** 287, **393, 397, 399, 444**
GI-5 Yangxi, **251, 252,** 531
GI-6 Pianli, 104, 105
GI-7 Wenliu, 212, 213, **252,** 531
GI-11 Quchi, 60, 287, 384, 474, 475, 476, 479, 502, 503, 532, 541, 542, 555, 556
méridien du Maître du Cœur
MC-3 Quze, **268,** 269, **273**
MC-4 Ximen, **268, 273**
MC-5 Jianshi, 45, 157, 204, 209, 210, 212, 213, **269, 273,** 287, 379, 382, 383, 453, 454, 502, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 541, 542, 543, 544
MC-6 Neiguan, 44, 60, 102, 111, 114, 133, 148, **157-158,** 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 216, 229, **269-273, 273,** 287, **367,** 272, **372,** 374, 376, 377, 380, 381, 382, 383, 384, 386, **396, 399, 444,** 451, 452, 477, 478, 480, 481, 482, **496,** 532, 533, 536, 537, 544
MC-7 Daling, 45, 61, 102, 103, 114, 139, 142, 151, 154, 157, 199, 210, 211, 212, 213, 221, 222, 225, 226, 228, 229, 230, 231, **272, 273,** 287, **367,** 379, 389, 390, **445,** 484, 485, 487, 489, 490, 504, 505, 532, 533, 538, 542, 544, 558
MC-8 Laogong, 154, 199, **272, 273,** 502, 503, 532, 537, 538, 540, 541, 555, 556
méridien du Poumon
P-1 Zhongfu, 60, 229
P-3 Tianfu, 94, 228, 229, 232, 233, **249-250, 251,** 385, 386, **392, 398,** 503, 504, 531
P-5 Chize, 60, 239, 384, 502
P-7 Lieque, 53, 54, 60, 65, 66, 89, 93, 94, 129, 130, 134, 135, 148, 208, 209, 212, 213, 229,

239, **250, 251,** 287, 376, **393, 398-399, 444,** 450, 451, 477, 506, 507
P-9 Taiyuan, 94, 218, 239, 385, 386, 450, 451, 452, 503, 504, 536
P-10 Yugi, **250, 251,** 479
méridien du Rein
Rn-1 Yongquan, **265-266, 268,** 287
Rn-2 Rangu, 223, 224, 225, 389, 390
Rn-3 Taixi, 45, 101, 136, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 243, **266, 268,** 287, **367,** 389, 390, **391, 396,** 399, 448, 449, 484, 485, 489, 490, 504, 505, 508, 510, 542, 544, 573, 575
Rn-4 Dazhong, 92, 101, 136, 137, 142, **266, 268,** 287, **444**
Rn-6 Zhaohai, 220, 221, 238, 239, 240, **266, 268,** 389, 390, **469,** 472, 473, 484, 485
Rn-7 Fuliu, 236, 237, 391, 448, 449
Rn-9 Zhubin, 221, 222, **266-267, 268,** 389, 390, **396, 399, 444**
Rn-10 Yingu, 221, 222
Rn-13 Qixue, 205
Rn-14 Siman, 205, 207
Rn-16 Huangshu, **253, 267, 268**
Rn-21 Youmen, 480, 481
méridien du Triple Réchauffeur
TR-3 Zhongzhu, 114, **273,** 287, 372, 374, 377, **396, 399**
TR-4 Yangchi, 75
TR-5 Waiguan, 112, 114, 154, **367,** 384
TR-6 Zhigou, 60, 154, 199, 205, 382, 481, 533
TR-10 Tianjing, **273**
Vaisseau Directeur (*Ren Mai)*
RM-4 Guanyuan, *Porte du Qi Originel*, 45, 100, 150, 154, 199, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 234, 236, 237, 238, 239, 240, 243, 248, **278, 281,** 287, 391, **398,** 400, 448, 449, 451, 452, 484, 485, 487, 488, 489, 504, 510, 542, 543, 544, 545, 557, 558, 559, 575
RM-6 Qihai, 154, 199, 211, 232, 385, 388, 449, 450, 508, 511
RM-7 Yinjiao, 243, 244
RM-8 Shenque, **253, 278-279, 281-282,** 287
RM-9 Shuifen, 44, 65, 66, 230, 231, 475, 476, 502, 506, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 542, 544, 556, 576, 577
RM-10 Xiawan, 480
RM-12 Zhongwan, 45, 65, 97, 145, 212, 230, **279, 280,** 379, 382, 385, 450, 451, 452, 453, 475, 476, 480, 506, 507, 533, 534, 535, 536, 537, 540, 541, 542, 543, 544, 574, 576, 577
RM-13 Shangwan, 480
RM-14 Juque, 209, 216, 217, **280-281, 282,** 380, 381, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 482, 484, 532
RM-15 Jiuwei, 24, 45, 90, 91, 92, 134, 137, 139, 145, 148, 154, 208, 217, 218, 220, 221, 222, 226, 234, 236, 242, **281, 282,** 287, 288, **367,** 376, 382, 383, 384, 386, 389, **398,** 400, 444, 451, 452, 453, 454, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 482, 485, 502, 503, 504, 505, 537, 544, 555, 556, 557, 558, 559, 574, 575, 576, 577
RM-17 Shanzhong, 148, 208, 209, 210, 367, 376, 382, 383, 477, 478
Vaisseau Gouverneur (*Du Mai)*
DM-4 Mingmen, 150, 156, 236, 237, **282-283, 286,** 391, **397, 399**
DM-9 Zhiyang, 384
DM-10 Lingtai, **283, 286**
DM-11 Shendao, **283, 286, 397, 399**
DM-12 Shenzhu, 60, 61, 134, **283-284, 286,** 385, 386, **397, 399,** 450, 532
DM-14 Dazhui, 212, 213, 236, 237, **284, 286,** 387, 386, 387, 388, **397, 400,** 449, 509, 510, 511, 532
DM-15 Yamen, 532
DM-16 Fengfu, 69, **284, 286, 397, 400,** 532, **571,** 574
DM-17 Naohu, **284, 286, 571,** 574
DM-18 Qiangjian, 211, 212, 223, 224, 228, 229, **284, 286,** 287
DM-19 Houding, 61, 125, 128, 137, 139, 154, 199, 204, 221, **284, 286,** 287, 389, 390, **398,** 400, 446, 474, 538, 540, 541, 542, 544, **571,** 574
DM-20 Baihui, 44, 45, 65, 66, 69, 98, 101, 135, 154, 199, 204, 212, 213, 230, 231, 232, 233, 234, 236, 237, 238, 243, 272, **284-285, 286,** 287, 367, 372, 377, 379, 380, 381, 382, 385, 386, 387, 388, 391, **398, 400,** 506, 507, 508, 509, 510, 532, 533, 535, 536, 538, **571-572,** 574, 576
DM-21 Qianding, 382, 383
DM-23 Shangxing, 532
DM-24 Shenting, 24, 91, 92, 93, 130, 134, 142, 154, 199, 204, 205, 206, 210, 211, 218, 219, 220, 223, 224, 228, 229, **284-285, 286,** 288, **367,** 379, 389, 390, 393, **398,** 400, **445-446,** 453, 472, 473, 480, 481, 487, 488, 489, 490, 502, 504, 506, 507, 508, 535, 537, 538, 542, 544, 555, 556, 557, 558, 559, 572, **572**, 573, 574, 575, 576, 577
DM-26 Renzhong, 204, 272, 532, 536, 537
Points d'acupuncture, troubles psychiques et émotionnels
associations de points, exemples, 92, 264, 266, 271, 272, **287**
classés par méridien *voir* Points d'acupuncture, par méridien
comportant *gui* dans leur nom, 85
Hunshe *Maison de l'Âme Éthérée*, 286-287
les 13 points des fantômes de Sun Si-Miao, 85, *85*, 264, 532
selon le Nanjing Affiliated Hospital, **287**
Yintang *Pièce du sceau*, 287
Points des fantômes de Sun Si Miao, 85, *85*, 264
Dian Kuang, 532
Polarité, médecine chinoise, 6
Porte de la Vie, 98, 99, 279
DM-4 Mingmen *Porte de la Vie voir* Points d'acupuncture
Posidonius, 296
Positions pendant le sommeil, diagnostic de l'insomnie, 471
Pouls
amour obsessionnel, 137
Chaleur Plénitude, 152
Chaleur Vide, 152
Cœur, 179-180
colère, 125
Court, 179, 181
désir, 139
diagnostic des troubles psychiques et émotionnels, 178-181
en Corde, 180, 181, 368
excès de réflexion, 132
Faible, 368
honte, 144
joie, 127

Pouls - *suite*
peur, 135
qualités générales et émotions, 180-181
Rugueux, 179, 180-181
sentiment de culpabilité, 141
Triste, 181
Tristesse, 133
Pouls Court, 179, 181
Pouls en Corde, 178-179, 181
Pouls Rugueux, 179, 180-181
Pouls Triste, 181
Poumon
activité physiologique, 52
anxiété, 442
Méridien du Poumon *voir* Points d'acupuncture, par méridien
résidence de l'Âme Corporelle, 250
rôle dans la psyché, 93-94
tristesse/chagrin, 89, 93, 94, 250, 442
Pratensis, Jason, 519
Préparations importantes qui valent mille pièces d'or (Qian Jin Yao Fang), 257, 617
Préparations ou plantes principales
An Shen Ding Zhi Wan (et variante), 232, 233, 447, 486, 487, **589**
Bai He Di Huang Tang, **589**
Bai He Gu Jin Tang (et variante), 452, **589**
Bai He Zhi Mu Tang, 361, **589**
Bai Zi Yang Xin Wan, 217, 218, **590**
Ban Xia Hou Po Tang, 45, 60, 148, 208, 209, 362, 363, 376, 382, 383, 451, 477, **590**
Ban Xia Shu Mi Tang, 480, 481, **590**
accompagnée de Wen Dan Tang, 506, 507
Bao Nao Ning Jiao Nang, **590**
Bu Fei Tang (et variantes), 61, 450, 504, 590
Bu Sui Rong Nao Tang, **590**
Bu Xin Dan (et variante), 387, **590-591**
Bu Zhong Yi Qi Tang (et variante), 507, 508, 591
Cang Bai Er Chen Tang, **591**
Chai Hu Long Gu Mu Li Tang, **591**
Chai Hu Shu Gan Tang (et variante), 373, 374, 375, **591-592, 592**
Da Bu Yin Jian, 240, 241
Da Bu Yin Wan, **592**
Da Bu Yuan Jian, **592**
Da Cheng Qi Tang (et variante), 541, **592**
Dan Zhi Xiao Yao San, 377-378, **592**
Dang Gui Long Hui Wan, 539, 540, **592**
Dao Chi San (et variante), 46, 226, 474, 475, 537, **592**
Dao Tan Tang, **593**
Di Po Tang, 239, **593**
Di Tan Tang, 236, 537, 538, **593**
Dian Kuang Meng Xing Tang, 544, **593**
Ding Kuang Zhu Yu Tang, 544, **593**
Ding Zhi Wan (et variante), 232, 233, 486, 487, **593**
empirique, **612**
Er Chen Tang (et variante), **563, 594**
Er Huang San, **594**
Er Yin Jian (et variantes), 542, 543, 545, **594**
Er Zhi Wan (et variante), 490, **594**
Fo Shou, 400, 402
Décoction du vagabond libre et tranquille renforcée, 550
Fu Shen Tang, **594**
Gan Mai Da Zao Tang (et variante), 12, 235, 236, 362, 385, 386, 535, 536, 559, **595**
accompagnée de Gui Pi Tang, 576
Gui Pi Tang (et variantes), 234, 236, 386, 387, 392, 394, 448, 482, 504, 510, 557, 574, 575, 576, 577, **595, 595-596, 596**
accompagnée de Gan Mai Da Zao Tang, 576, 577
Gui Shen Tang, 213, 453, 454, **596**
Gui Zhi Gan Cao Long Gu Mu Li Tang (et variante), 220, 221, 388, 449, **596**
Gui Zhi Jia Long Gu Mu Li Tang, **596**
He Che Da Zao Wan, 243, 244, **596-597**
He Huan Hua, 401, 403
He Huan Pi, 204, 401, 403
Huang Lian E Jiao Tang (et variante), 505, **597**
Huang Lian Wen Dan Tang (et variante), 476, 502, **597**
Ji Sheng Shen Qi Tang (et variante), 535, 536, **597**
Jiao Tai Wan, 485, **597**
Jie Fan Yi Xin Tang, 390, **598**
Jie Yu Qing Xin Tang, 377, 378, **598**
Jin Gui Shen Qi Wan, 391, **598**
Jin Suo Gu Jing Wan, **598**
Jing Gong Sha Xiang San, **598**
Kai Yu Yue Shen Tang, **598**
Kong Sheng Zhen Zhong Dan, 575, **598**
Liang Ge San, **598-599**
Ling Jiao Gou Teng Tang, **599**
Liu Jun Zi Tang (et variante), 507, **599**
Liu Wei Di Huang Wan (et variantes), 22, 238, 239, 510, **599**
Long Dan Xie Gan Tang (et variantes), 473, 474, 503, 542, 555, 577, **599-600, 600**
Mai Wei Di Huang Wan (Ba Xian Chang Shou Wan), 239, **600-601**
Mei Gui Hua, 401, 402-403
Meng Shi Gun Tan Wan, 539, 540, **601**
Mu Xiang Liu Qi Yin, 148, 373, 477, **601**
Nan Geng Tang, 391, **601**
Niu Huang Qing Xin Wan, **601**
Ping Bu Zhen Xin Dan (et variante), 447, **601-602**
Ping Wei San (et variante), 506, **602**
Ping Xin Wang You Tang, **602**
Qi Ju Di Huang Wan (et variante), 575, 576, **602**
Qing Pi, 400, 402
Qing Xin Tang, **602**
Rou Fu Bao Yuan Tang, 388, **602**
San Cai Feng Sui Dan, **602-603**
Sang Dan Xie Bai Tang (et variante), 60, **603**
Sang Piao Xiao San, **603**
Shen Zhong Dan, **603**
Sheng Mai San, **603**
Sheng Tie Luo Yin, 538, 539, 540, **603**
Shi Bu Wan, 508, **603**
Shi Chang Pu, 204, 402, 403
Shi Wei Wen Dan Tang (et variantes), 235, 236, 382, 383, 476, 503, 536, 537, **603-604, 604**
Shi Yu Tang (et variante), **604**
Shun Qi Dao Tan Tang (et variantes), 382, 383, 533, 534, **604-605,** 605
Si Ni San, **605**
accompagnée de Yue Ju Wan, 477, 481, **610-611**
Si Qi Tang (et variante), 209, 534, 535, **605**
additionnée de Su He Xiang Wan, 534, 535
Su He Xiang Wan, **605-606**
additionnée de Si Qi Tang, 534, 535
Suan Zao Ren Tang (et variante), 46, 219, 220, 223, 224, 487, 488, 558, **606**
essais cliniques, 498, 499
Tan Yu Tang, **606**
Tao He Cheng Qi Tang, 211, 212, **606**
Tao Ren Hong Hua Jian, 453, **606**
Tian Wang Bu Xin Dan, 221, 222, 389, 390, 449, 485, 505, **606**
Tiao Wei Cheng Qi Tang, **607**
Sirop Tiaoshen, 581
Tong Qiao Huo Xue Tang, 478, **607**
Wen Dan Tang (et variantes), 212, 213, 230, 231, 379, 453, 454, 534, 535, 538, 539, 540, 556, **607**

accompagnée de Ban Xia Shu Mi Tang, 506, 507
accompagnée de Zhu Sha An Shen Wan, 539, 540
Wu Ge Kuan Zhong San, 373, 374, 375, **607**
Wu Wei Zi Tang (et variante), 447, **607**
Xiang Yuan, 400, 402
Xiao Chai Hu Tang, **608**
Xiao Feng San, 61, 608
Xiao Yao San, 373, 374, 375, **608**
accompagnée de Zuo Jin Wan, 377, 378
Xie Gan An Shen Wan, 228, 229, **608**
Xie Qing Wan (et variante), 473, 474, **608**
Xie Xin Tang (et variante), 474, 475, 539, 540
Xuan Fu Dai Zhe Tang, **608**
Xue Fu Zhu Yu Tang, 209, 210, 380, 381, 478, **609**
Xue Yu Tang, **609**
Yang Xin Jian Pi Tang, **609**
Yang Xin Tang (I), 216, 217, 386, 450, 535, 536, **609**
Yang Xin Tang (II), 386, 450, 484, 535, 536, **609**
Yi Lu Kang Jiao Nang, **609-610**
Yi Shen Ning, 383, **610**
Yin Mei Tang (et variante), 219, 220, 488, 558, **610**
You Gui Wan, 45, 236, 237, 391, **610**
You Gui Yin, **610**
Yu Jin, 402, 403
accompagnée de Xue Fu Zhu Yu Tang, 381
Yuan Zhi, 42, 401, 403
accompagnée de Gan Mai Da Zao Tang, 385
accompagnée de Wen Dan Tang, 379
Yuan Zhi Wan, **610**
Yue Ju Wan, 45, 205, 206, 210, 211, 372, 373, 374, 375, **610**
accompagnée de Si Ni San, 477, 481, **610-611**
comparée à Xiao Yao San, 374
Zhen Zhong Dan, 220, 221, 511, **611**
Zhen Zhu Mu Wan, **611**
Zhi Shi Dao Zhi Wan, 480, 481, **611**
Zhi Zi Chi Tang, 384, 479, **611**
Zhu Sha An Shen Wan, **611**
accompagnée de Wen Dan Tang, 539, 540
Zhu Ye Shi Gao Tang, 479, **611**
Zi Shui Qing Gan Dan, 389, 390, **611**
Zuo Gui Wan (et variante), 241, 490, **611, 612**
Zuo Gui Yin, **612**
Zuo Jin Wan, **612**
accompagnée de Xiao Yao San, 377, 378
Préparations *voir* Traitement par les plantes/plantes principales
Prescriptions essentielles du Coffret d'Or (Jin Gui Yao Lue), 617
dépression, 361, 362
Dian Kuang, 520
Syndrome du lis, 10-11, 354
Syndrome du noyau de prune, 362
Principes de pratique médicale, 119-120, 147, 175
Psyché
âme, 3
aspects masculins et feminins, 92
conscience, chez Jung, 311
Organes Internes *voir* Organes Internes
Psychisme *voir* Esprit ; esprit
Psycho-éducation, 519
Psychologie Jungienne,
Âme Éthérée, 41-42
animus et anima, 2, 310-314
concept d'Ombre, 94, 310
gui, 310
inconscient collectif, 309-310
rêve éveillé, 40
types psychologiques, 309-310
Psychologie médicale chinoise, 25-26, 28
Publications chinoises contemporaines
anxiété, 454
classiques *voir les titres spécifiques comme* Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune
dépression, 403-407
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 545-549
troubles du sommeil, 490-493
Pythagore, 293-294

Q

Qi
déséquilibres, médecine chinoise, 344
effet des émotions ou des troubles psychiques et émotionnels, 145-150, 188-189
perturbation, 145-146
esprit, 5
stagnation *voir* stagnation de Qi
Qi du diaphragme, 374
Qi Ju Di Huang Wan (et variante)
Qi Postnatal, et Intellect, 7, 63
Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai)*
anxiété, 253, 436-438
points indiqués, 255
Qing, comme traduction du mot « émotions », 115
Quatre traités politiques de l'Empereur Jaune, 347
Que, signification, 279, 281
Questions simples
Âme Éthérée, 27, 33
âme, 6-7
anxiété, 439
dépression, 11, 357
émotions, 118-119
choc, 136
colère, 123
confucianisme, 344
excès de réflexion, 131
joie, 127
peur, 134
tristesse et chagrin, 132
esprit, 4, 18, 72-73
fonctions de l'Esprit
Intellect, 65
odorat, sens, 21
Organes Internes, 88
Cœur, 90
Estomac, 108-109
Foie, 94
Gros Intestin, 105
Intestin Grêle, 103
Maître du Cœur, 101, 155
Poumon, 93
Rate, 96
Rein, 97, 98
Triple Réchauffeur, 112, 114
Vésicule Biliaire, 105, 106
Vessie, 111
ouïe, 21
Poumon, 52
Shen, 10
tableaux pathologiques des troubles psychiques et émotionnels, 189
teint, 175
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 522-523
troubles du sommeil, 472
vue, 20-21

R

Raison, contrôle des émotions, *297*
Rate
anxiété, 443
idées, production, 64
Méridien de la Rate *voir* Points d'acupuncture, par méridien
pathologie, TDA, 568, 569
rôle dans la psyché, 96-97
Réchauffeur Inférieur, stases de Sang, 211-212
Réchauffeur Moyen, Humidité, 153
Réchauffeur Supérieur, bloqué, 135
Redonner le moral, définition, 622

Rein
anxiété, 443
importance, 90
mémoire, 64
Méridien du Rein *voir* Points d'acupuncture, méridien
rôle dans la psyché, 97-101
sentiment de culpabilité, 443
Zhi, dépression, 359
Ren, éthique confucianiste, 327-329
Renforcer la Volonté *voir* Volonté
Respiration, 2, 54
Ressentiment, 130
Réveil matinal
Rêve éveillé, dirigé, 40
Rêves
Âme Éthérée, 29-31, 39-40
« chaotiques », 30
excès de rêves, 29, 500-508
Cœur et Rein non harmonisés, 504-505
Feu du Foie, 502-503
Glaires-Chaleur, 502
Vide de Qi de la Rate, 504
Vide de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 503
Vide de Qi du Cœur et du Poumon, 503-504
Vide de Sang ou de Yin, 470-471
insomnie, diagnostic, 470-472
exemples, 471
mouvement rapide des yeux (REM), 39
« normaux », 30
théorie freudienne, 308-309
Rites, 330
Ronflements, diagnostic de l'insomnie, 471-472
Royaumes comabattants
confucianisme, 323
croyance en l'âme, 27
esprits/fantômes, 72

S

Sagesse, 20
Sang, effets des troubles psychiques et émotionnels (sur le), 189
Sang, pertes (de), 440, 467, 509, 554
Sartre, Jean-Paul, 303-304
Schachter, Stanley, 303
Schizophrénie, 276, 522
Seligman, 356
Sénèque, 295-296
Sens
Âme Corporelle, 51-52
Âme Éthérée, 34, 35
Esprit, 20-21
Sensation d'aiguille, *Shen*, 10
Sentiment de culpabilité
dépression, 369
émotions, 139-142
insomnie, 466
Rein, 443
type Terre, 167
Sentiments, et émotions, 8, 53, 116
Shaman, 72
Shen
activités physiologiques, 10
charactère chinois, 16
Cinq Shen, 7, 23
conscience, 15
corps, 342
éclat dans le diagnostic, 10
Esprit *vs* Pychisme comme traduction (de), 22-23
esprit, 4-6, 10
Esprit, 4, 8-9
gui, 79-84, *80*,
habileté de l'acupuncteur, 10
phénomène naturel impénétrable, 10
sensation d'aiguille, 10
teint, 175
terme pour les substances vitales, 10
Shu, éthique confucianiste, 330
Singer, Jerome E., 303
Socrate, 294
Soigner avec l'acupuncture chinoise, 361
Solomon, RC., 142, 304-306
Sommeil
Âme Éthérée, 29-31, 464-465
fonctions de l'Esprit, 20
troubles *voir* Troubles du sommeil
Somnambulisme, et Âme Éthérée, 40
Somnolence, 505-508
Glaires qui embrument le cerveau, 506-507
Humidité qui obstrue le cerveau, 506
Spinoza, Baruch, 299
St Augustin, 296-298, 338
St Paul, 2
Stabilisateurs de l'humeur, trouble bipolaire, 518
Stabiliser l'Âme Corporelle
définition, 622
points indiqués
voir aussi les points spécifiques sous Points d'acupuncture, par méridien
Méridien de la Vésicule Biliaire, 396-397
Méridien du Gros Intestin, 251
Méridien du Poumon, 249
Stabiliser l'Âme Éthérée
définition, 622
plantes indiquées, 477
points indiqués
voir aussi les points spécifiques sous Points d'acupuncture, par méridien
Méridien de la Vessie, 395
Méridien du Foie, 277, **444**, 571
Méridien du Gros Intestin, 251
Stagnation
dépression, 357-358
élimination, définition, 621
Qi du Foie, se transforme en Chaleur, 376-378
Qi *voir* stagnation de Qi
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 548
Yu, 357-358
Stagnation de Qi
voir aussi vide de Qi
anxiété, 439, 444
Chaleur, 370
colère, 125
émotions, effet sur le Qi, 148-150
Glaires
dépression, 381-383
Dian, 533-534
stases de Sang, 543-544
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 526
Instabilité de l'Esprit, 225
Obstruction de l'Esprit, 204-209
Qi du Cœur, 148, 476-477
Qi du Foie
dépression, 371-374
effets des troubles psychiques et émotionnels, 188
Obstruction de l'Esprit, 204-209
Syndrome du noyau de prune, 12
troubles du sommeil, 481-482
Qi du Poumon, 148
Qi du Poumon et du Cœur, 450
dépression, 356, 374-376
effets des troubles psychiques et émotionnels, 188-189
Obstruction de l'Esprit, 208-209
sentiment de culpabilité, 466
stases de Sang, 370, 523
Glaires, 543-544
stimulation de l'Âme Éthérée, 44-45
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 526-527
Stagnation du Qi Cœur
émotions, effet (sur les), 148
troubles du sommeil, 468, 476-477
Stagnation du Qi du Foie
colère, 123-125
dépression, 271, 368, 371-374, 394
littérature chinoise contemporaine, 405
effets des troubles psychiques et émotionnels, 188
inquiétude, 368-369
Obstruction de l'Esprit, 204-206
Syndrome du noyau de prune, 12, 362-363
transformation en Chaleur, 376-378
troubles du sommeil, 481
type Bois, 165

Stagnation du Qi du Poumon, 148, 368, 393
Stagnation du Qi du Rein, anxiété, 443
Stases de Sang
  émotions
    effets des troubles psychiques et émotionnels, 190-191
    effets sur le Qi, 149
  Instabilité de l'Esprit, 225-226
  obstruant l'Esprit, 379-380
  Obstruction de l'Esprit, 209-212
  Réchauffeur Inférieur, 211-212
  stagnation de Qi, 370, 523
    Glaires, 543, 544
  stases de Sang du Cœur, 190-191, 209-210
  stases de Sang du Foie, 191, 210-211
Stases de Sang du Cœur
  anxiété, 452-453
  troubles du sommeil, 467, 477-478, 491-492
Stases de Sang du Foie, 191, 209-210
Statistiques personnelles, 421-422, 499-500
Stimulants, TDA, 564, 579
Stoïciens, 3, 295-296
Striatum ventral, cerveau, 314
Substances vitales, *Shen*, 10
Suicide, envie de se suicider, 261, 262
Surmenage
  anxiété, 440
  dépression, 369
  étiologie des troubles psychiques et émotionnels, 169-170
  insomnie, 466
  terreurs nocturnes, 554
  troubles de la mémoire, 509
Surmoi, théorie freudienne, 309
Syndrome d'hyperventilation, 457
Syndrome de la sérotonine, 425
Syndrome de stress post-traumatique, 456
Syndrome dépressif majeur, 355-356, 413
Syndrome Dian, dépression, 359-360
Syndrome du lis (*Bai He Bing*), 10-11, 360-361
Syndrome du noyau de prune (*Mei He Qi*), 12, 362-363
Système limbique, 159, 160, 315
Système nerveux entérique, 103

T

Tao, signification, 334
Taoïsme
  confucianisme, 325, 333
  influence sur la médecine chinoise, 22-23
  tranquillité de l'Esprit, 172
TDA *voir* Trouble du déficit de l'attention
TDAH *voir* Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité
Tégrétol (carbamazépine), 518
Teint, et diagnostic des troubles psychiques et émotionnels, 175-177
Tension émotionnelle *voir aussi* Troubles psychiques et émotionnels
  anxiété, 439
  conséquences, *189*
  dépression, 368-369
  Dian Kuang, 525
  insomnie, 466
  TDA/TDAH, 569
  terreurs nocturnes, 554
Terre, et Rate, 96-97
Terreurs Nocturnes, 553
Terreurs nocturnes, 554-559
  étiologie, 554
  identification et traitement des tableaux pathologiques
    choc qui déloge l'Esprit, 558-559
    Feu du Foie et du Cœur, 555
    Glaires-Chaleur qui agressent l'Âme Éthérée et l'Esprit, 556
    vide de Sang du Foie et du Cœur, 556-557
    vide de Yin du Foie et du Cœur, 557-558
  pathologie, 554-555
Thalamus, 301
Thérapie cognitive comportementale, 519
Thérapie familiale, 519
Thérapie interpersonnelle, 519
Tian (Ciel), 326-327
Tomographie par émission de positons (PET), 314
Tonifier le Sang, définition *voir* Redonner de la vigueur au Sang
Topamax (topiramate), 518
topiramate, 518
Toucher, 21
Traité des maladies du Sang, 56
Traité sur la nature humaine (Hume), 299
Traité sur la Rate et l'Estomac (Pi Wei Lun), 617-618
Traitement médicamenteux
  antiépileptiques, 518
  antipsychotiques, 518
  dépression *voir* Antidépresseurs
  trouble bipolaire, 518
Traitement par acupuncture, indications *voir aussi* Traitement par les plantes, indications
  Affaiblissement de l'Esprit
  vide de l'Essence du Rein, 243
  vide de Qi, 232
  vide de Qi et de Sang, 234
  vide de Yang du Rein, 236
  vide de Yin du Poumon et du Rein, 239
  vide de Yin du Rein et du Foie, 240
  vide de Yin du Rein, 238
Âme Corporelle, contraction et expansion, 60-61
  Âme Éthérée, stimulation ou restriction de son mouvement, 44-45, 95
  Anxiété, 444-446
  Glaires-Chaleur qui agressent le Cœur, 453-454
  stagnation du Qi du Poumon etr du Cœur, 450-451
  stases de Sang du Cœur, 452-453
  vide de Yin du Poumon et du Cœur, 450
  vide de Sang du Cœur, 447-448
  vide de Yang du Cœur, 449-450
  vide de Yin du Poumon et du Cœur, 451-452
  vide de Yin du Rein et du Cœur, avec Chaleur Vide, 448-449
  vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 446-447
dépression
  Chaleur du Diaphragme, 383-384
  essais cliniques, 407-414
  Glaires-Chaleur qui perturbent l'Esprit, 378-379
  inquiétude qui lèse l'Esprit, 384-385
  stagnation de Qi avec Glaires, 381-382
  stagnation du Qi du Cœur et du Poumon, 374-376
  stagnation du Qi du Foie, 371-372
  stagnation du Qi du Foie qui se transforme en Chaleur, 376-377
  stases de Sang qui obstruent l'Esprit, 379-380
  vide de Yang du Cœur, 387-388
  vide de Yang du Rein, 390-391
  vide de Yin du Rein et du Cœur, embrasement de la Chaleur Vide, 388-389
  vide du Cœur et de la Rate, 386
effets des émotions, 148
  Instabilité de l'Esprit, 216
  Feu du Cœur, 226
  Feu du Foie, 228
  Glaires-Feu, 230
  vide de Sang du Cœur, 216
  vide de Yin du Cœur et du Rein avec Chaleur Vide du Cœur, 221
  vide de Yin du Cœur, 217
  vide de Yin du Foie, 218-219
  vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide, 223
  vide de Yin du Rein, 220
  Obstruction de l'Esprit, 204

Traitement par acupuncture - *suite*
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, 212-213
stagnation du Qi du Cœur et du Poumon, 208-209
stagnation du Qi du Foie, 204-205
stases de Sang du Cœur, 209-210
stases de Sang du Foie, 210-211
Réchauffeur Inférieur, stases de Sang, 211
TDA, 570-574
essais cliniques, 580-582
Feu du Foie et du Cœur, 576-577
vide de Sang du Cœur et de la Rate, 574-575
vide de Yin du Cœur et du Rein, 576
vide de Yin du Rein et du Foie avec montée du Yang du Foie, 575-576
vide du Cœur et de la Rate, 576
Glaires (avec), 577
terreurs nocturnes
choc qui déloge l'Esprit, 558-559
Feu du Foie et du Cœur, 555
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit et l'Âme Éthérée, 556
vide de Sang du Foie et du Cœur, 556-557
vide de Yin du Foie et du Cœur, 557-558
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 532-533
Chaleur Nouée dans le méridien du Cœur, 537
Feu dans le Yang Ming, 541
Feu de la Vésicule Biliaire et du Foie, 541-542
Feu qui lèse le Yin et s'accompagne de Glaires, 542-543
Glaires qui obstruent les orifices du Cœur, 537-538
Glaires-Feu qui agressent le haut, 538-540
stagnation de Qi avec Glaires, 533-535
stagnation de Qi, stases de Sang et Glaires, 543-544
vide de Yin avec Chaleur Vide, 544-545
vide du Cœur et de la Rate avec Glaires, 535-536
vide de Qi avec Glaires, 536-537
troubles du sommeil, 468-469
Chaleur résiduelle dans le diaphragme, 478-479
Cœur et Rein non harmonisés, 484-485
embrasement du Feu du Cœur, 474
embrasement du Feu du Foie, 472-473, 502
essais cliniques, 493-498
Glaires qui embrument le cerveau, 506
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, 475, 491
Humidité qui obstrue le cerveau, 505-506
rétention de nourriture, 480
stagnation du Qi du Cœur, 476-477
stagnation du Qi du Foie, 481
stases de Sang du Cœur, 477-478
vide de l'Essence du Rein, 510
vide de la Rate, 507, 509-510
vide de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 486
vide de Qi du Cœur et du Poumon, 503-504
vide de Sang du Cœur et de la Rate, 482
vide de Yang du Rein, 508
vide de Yin du Cœur, 483-484
vide de Yin du Foie et du Rein, 489
vide de Yin du Foie, 487
vide du Cœur et de la Rate, 504
vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 486
vide du Cœur, 510-511
Traitement par les plantes, indications. *voir aussi* Traitement par acupuncture, indications ; Préparations/principales plantes
Affaiblissement de l'Esprit, 202-204
vide de l'Essence du Rein, 243-244
vide de Qi et de Sang, 234-236
vide de Qi, 232-233
vide de Sang, 238
vide de Yang du Rein, 236-237
vide de Yin du Poumon et du Rein, 239
vide de Yin du Rein et du Foie, 240-241
vide de Yin du Rein, 238
Âme Corporelle, contraction ou expansion, 60-61
Âme Éthérée, stimulation ou restriction de son mouvement, 42-43, 45-46
anxiété
Glaires-Chaleur qui agressent le Cœur, 453-454
stases de Sang du Cœur, 452-453
vide de Sang du Cœur, 447-448
vide de Yang du Cœur, 449-450
vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur Vide, 448-449
vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 446-447
vide ou stagnation de Qi du Poumon et du Cœur, 450-452
dépression
Chaleur du Diaphragme, 383-384
essais cliniques, 414
Glaires-Chaleur qui perturbent l'Esprit, 378-379
inquiétude qui lèse l'Esprit, 384-385
préparations, principales plantes, 400-403
Qi du Foie qui stagne et se transforme en Chaleur, 376-378
stagnation de Qi avec Glaires, 381-383
stagnation du Qi du Cœur et du Poumon, 374-376
stagnation du Qi du Foie, 371-374
stases de Sang qui obstruent l'Esprit, 379-381
vide de Yang du Cœur, 387-388
vide de Yang du Rein, 390-391
vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase, 388-390
vide du Cœur et de la Rate, 386-387
effets sur les émotions, 148
Instabilité de l'Esprit, 202-204
Feu du Cœur, 226
Feu du Foie, 228-229
Glaires-Feu, 230-231
vide de Sang du Cœur, 216-217
vide de Yin du Cœur, 217-218
vide de Yin du Cœur et du Rein avec Chaleur Vide, 221-222
vide de Yin du Foie, 218-220, 223-224
vide de Yin du Rein, 220-221
néoconfucianisme, 347-348
Obstruction de l'Esprit, 202-204
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, 212-213
Réchauffeur Inférieur, stases, 211-212
stagnation du Qi du Cœur et du Poumon, 208-209
stagnation du Qi du Foie, 204-206
stases de Sang du Cœur, 209-210
stases de Sang du Foie, 210-211
suggestions de remplacement pour les plantes chinoises, 613-614
TDA
essais cliniques, 581-582
Feu du Foie et du Cœur, 576-577
vide de Sang du Cœur et de la Rate, 574-575
vide de Yin du Cœur et du Rein, 575

vide de Yin du Foie et du Rein avec montée du Yang du Foie, 575-576
vide du Cœur et de la Rate, 576
avec Glaires, 577
terreurs nocturnes
choc qui déloge l'Esprit, 558-559
Feu du Foie et du Cœur, 555
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit et l'Âme Éthérée, 556
vide de Sang du Foie et du Cœur, 556-557
vide de Yin du Foie et du Cœur, 557-558
trouble bipolaire/*Dian Kuang*
Chaleur Nouée dans le méridien du Cœur, 537
essais cliniques, 549-551
Feu dans le Yang Ming, 541
Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire, 541-542
Feu qui lèse le Yin avec Glaires, 542-543
Glaires qui obstruent les orifices du Cœur, 537-538
Glaires-Feu qui agressent le haut, 538-540
stagnation de Qi, stases de Sang et Glaires, 543-544
vide deYin avec Chaleur Vide, 544-545
vide du Cœur et de la Rate avec Glaires, 535-536
vide ou stagnation de Qi avec Glaires, 533-535, 536-537
troubles du sommeil
Chaleur résiduelle dans le diaphragme, 478-479
Cœur et Rein non harmonisés, 484-485, 504-505
embrasement du Feu du Cœur, 474-475
embrasement du Feu du Foie, 472-474, 502-503
essais cliniques, 499-499
Glaires qui embrument le cerveau, 506-507
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, 475-476, 502
Humidité qui obstrue le cerveau, 505-506
rétention de nourriture, 480-481
stagnation du Qi du Cœur, 476-477
stagnation du Qi du Foie, 481
stases de Sang du Cœur, 477-478
vide de l'Essence du Rein, 510
vide de la Rate, 507-508, 509-510
vide de Qi du Cœur et de la Rate, 504
vide de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 503
vide de Qi du Cœur et du Poumon, 503-504
vide de Sang du Cœur et de la Rate, 482
vide de Yang du Rein, 508
vide de Yin du Cœur, 483-484
vide de Yin du Foie et du Rein, 489-490
vide de Yin du Foie, 487-488
vide du Cœur et de la Rate, 504
vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire, 486-487
vide du Cœur, 510-511
Traitements psycho-sociaux, trouble bipolaire, 519
Triple Réchauffeur
dépression, 367
Méridien du Triple Réchauffeur *voir* Points d'acupuncture, par méridien
rôle dans la psyché, 112-114
Tristesse et chagrin
Âme Corporelle, 53
dépression, 368
émotions, 132-134
perte, 93, 368
points indiqués, 250-251
Poumon, 89, 93-94, 250, 442
sentiment, 315-316
stagnation de Qi, 362-363
théories modernes, 303
troubles de la mémoire, 509
type Métal, 167
Trois Trésors, Esprit, nature, 7, 17-18
Trouble affectif saisonnier, 355
Trouble anxieux generalisé, 434, 454-455
Trouble bipolaire
voir aussi Dian, identification et traitement des tableaux pathologiques ; *Dian Kuang* ; *Kuang*, identification et traitement des tableaux pathologiques
comparaison avec *Dian Kuang*, 521-522
cyclothymie, 516-517
diagnostic, 517
évolution de la pathologie, 517-518
historique, 519
médecine chinoise, 519-525
manie, symptômes, 514-515
médecine chinoise ancienne (*Dian Kuang)*, 12
médecine chinoise, 12
médecine occidentale, 514-519
phase dépressive (*Dian)*, 197
phase maniaque (*Kuang)*, 197
symptômes, 514-517
traitement, 518-519
Dian Kuang, 529-531
Trouble du déficit de l'attention (TDA)
caféine, 579, 580
cas cliniques, 89-90
causes possibles, 563-564
étiologie, 569-570
identification et traitement des tableaux pathologiques, 574-577
Feu du Foie et du Cœur, 576-577
vide de Sang du Cœur et de la Rate, 574-575
vide de Yin du Cœur et du Rein, 575
vide de Yin du Rein et du Foie avec montée du Yang du Foie, 575-576
vide de Qi du Cœur et de la Rate, 576
vide de Qi du Cœur et de la Rate avec Glaires, 577
médecine chinoise, 566-577
essais cliniques, 580-582
étiologie, 569-570
identification et traitement des tableaux pathologiques, 574-577
pathologie, 567-569
points d'acupuncture indiqués, *voir* Points d'acupuncture indiqués, par méridien
médecine occidentale, 562-566
essais cliniques, 578-580
Nanjing University of TCM, expérience de ses enseignants, 573-574
pathologie d'organes, 567-568
points d'acupuncture indiqués, par méridien
Cœur, 570
Estomac, 573
Foie, 571
Rate, 570-571
Vaisseau Gouverneur, 571-572
Vésicule Biliaire, 572-573
Vessie, 570, 571, 573
symptômes, 562-563
tomographie d'émission monophotonique (TEMP) cérébrale à haute résolution, 578
traitement, 564-565
Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
voir aussi Trouble du déficit de l'attention (TDA)
adultes, 565-566
Âme Éthérée, perturbation de son mouvement, 40, 89
causes possibles, 563-564
enfants, 562-564
traitement, 564-565

Trouble maniaco-dépressif
voir trouble bipolaire
Trouble somatoforme, acouphènes, 499
Troubles de l'adaptation, et dépression, 355
Troubles du sommeil, 464-511
accouchement, 467, 509
activité sexuelle, excessive, 467
causes de l'insomnie, 249-250
Chaleur résiduelle, 467
diaphragme, 478-479
colère, 466
diagnostic, 470-472
difficultés d'endormissement, 470
essais contrôlés randomisés, publications, 493-494
excès de rêves, 29-30, 500-505
grossesse, 495-496
identification et traitement des tableaux pathologiques
Chaleur résiduelle dans le diaphragme, 478-479
Cœur et Rein non harmonisés, 484-485
embrasement du Feu du Cœur, 474-475
embrasement du Feu du Foie, 472-474
Glaires-Chaleur qui agressent l'Esprit, 475-476
rétention de nourriture, 480-481
stagnation du Qi du Cœur, 476-477
stagnation du Qi du Foie, 481
stases de Sang du Cœur, 477-478
vide de Sang du Cœur et de la Rate, 482
vide de Yin du Cœur, 483-484
inquiétude et excès de réflexion, 466
insomnie, définition, 464
mauvaises habitudes alimentaires, 467
mémoire, 508-511
pathologie, 467-468
positions pendant le sommeil, 471
réveil matinal, 470
ronflements, 471-472
sentiment de culpabilité, 466
sida, 497
somnolence, 464-465
statistiques personnelles, 499-500
surmenage, 466
tension émotionelle, 466
timidité/faiblesse constitutionelle, 466
traitement par acupuncture, indications, 249, 261, 276, 394, 168-469
auriculothérapie, 495
Troubles du sommeil chez les personnes âgées, 498
Troubles psychiatriques, comsommation d'ecstasy, 171-172
Troubles psychiques et émotionnels, tableaux pathologiques
voir aussi Tension émotionnelle
Affaiblissement de l'Esprit
voir Affaiblissement de l'Esprit
Cœur, traitement, 90
effets sur le Qi, 188-189
effets sur le Sang, 189-193
Chaleur du Sang, 192-193
stases de Sang, 191-192
effets sur le Yin, 192-194
vide de Yin de la Rate avec Chaleur Vide, 194
vide de Yin du Cœur avec Chaleur Vide, 193
vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide, 193
vide de Yin du Poumon avec Chaleur Vide, 194
vide de Yin du Rein avec Chaleur Vide, 194
facteurs pathogènes, 194-200
Chaleur ou Feu, 195-196
Chaleur Vide, 197-198
Feu Yin, 198-199
Glaires, 195
Vent Interne, 199-200
Instabilité de l'Esprit
voir Instabilité de l'Esprit
Maître du Cœur, 155-158
Obstruction de l'Esprit
voir Obstruction de l'Esprit
tension émotionnelle
voir Tension émotionnelle
Type Bois, 164-165, 443
Type Eau, 167-168
Type Feu, 165-166
Type Métal, 167
Type Terre, 166-167
Types constitutionnels
anxiété, 439
Bois, 164-165
Dian Kuang, 525-526
Eau, 167-168
Feu, 165-166
Métal, 167
Terre, 166-167
Types psychologiques, psychologie jungienne, 311

U

Une compilation d'éminents acupuncteurs, 249, 250, 252, 253, 255, 257, 259, 261, 262, 263, 266, 272, 275, 280, 284, 285

V

Vaisseau Directeur (*Ren Mai*) *voir* Points d'acupuncture, par méridien
Vaisseau Gouverneur *voir* Points d'acupuncture, méridien
Valproate, 518
Venlafaxine, 425, 427, 566
Vent Interne, effets des troubles psychiques et émotionnels, 199-200
Vent-Chaleur
dépression, 383
troubles du sommeil, 479
Verticalité, et Âme Corporelle, 60, *60*
Vésicule Biliaire
capacité à prendre des décicions, 88, 94
« courage » (de la), 367
dépression, 467
Méridien de la Vésicule Biliaire *voir* Points d'acupuncture, par méridien
rôle dans la psyché, 105-108
Vessie, 111
Méridien de la Vessie *voir* Points d'acupuncture, par méridien
Vide de la Rate
dépression, 373
Glaires, 526
somnolence, 507-508
TDA/TDAH, 568
Vide de Qi
voir aussi Stagnation de Qi
Affaiblissement de l'Esprit, 232-233
alimentation, 169
anxiété, 442
Cœur et Vésicule Biliaire, 503
Glaires, 536-537
Qi du Cœur et du Poumon, 487-488
Qi du Foie, 365
Sang du Foie et Qi du Foie, 45, 46
Vide de Qi de l'Estomac, et alimentation, 168-169
Vide de Qi du Foie
voir aussi Sang du Foie et/ou vide de Qi du Foie
dépression, 364-367
pathologies de l'Âme Éthérée, 43
Vide de Qi du Poumon et du Cœur, anxiété
Vide de Qi et de Sang
Affaiblissement de l'Esprit, 234-236
points indiqués, 393-394
Vide de Sang
accouchement (pendant l'), 440. *voir aussi* accouchement
Affaiblissement de l'Esprit, 238
terreurs nocturnes, 554
troubles du sommeil, 470, 482
vide de Sang du Cœur, 190, 216-217
vide de Sang du Foie, 190
Vide de Sang de la Rate et du Cœur, 255-256, 574-575

Vide de Sang du Cœur
anxiété, 442, 445, 447
dépression, 386-387
Instabilité de l'Esprit, 216-217
points indiqués, 257
terreurs nocturnes, 554
troubles du sommeil, 467
Vide de Sang du Cœur et de la Rate, troubles du sommeil, 482, 483
Vide de Sang du Foie et/ou de Qi du Foie
Âme Éthérée, 35, 45, 46
dépression, 373
TDA/TDAH, 568
Vide de Sang du Foie et du Cœur, 556-557
Vide de Sang du Foie et/ou de Yin du Foie, 30, 45, 46
Vide de Yang de la Rate et du Rein, 45
Vide de Yang du Cœur
anxiété, 449-450
dépression, 387-388
Vide de Yang du Rein
Affaiblissement de l'Esprit, 236-237
alimentation, 168-169
dépression, 390-391, 397
somnolence, 508
Vide de Yang, 236-238
Vide de Yin
Affaiblissement de l'Esprit, 238-244
Âme Éthérée, 263
Chaleur Vide, 221-222, 266, 370, 544-545
Chaleur, 370
Glaires, 370
Instabilité de l'Esprit, 217-221
terreurs nocturnes, 554
troubles du sommeil, 470-471
troubles psychiques et émotionnels
Yin de la Rate
troubles psychiques et émotionnels, 194
Yin du Cœur, 217-218
effets des troubles psychiques et émotionnels, 193
troubles du sommeil, 483-484
troubles psychiques et émotionnels, 217-218
Yin du Cœur et du Rein
Instabilité de l'Esprit, 222
TDA, 575
Yin du Foie, 218-220
effets des troubles psychiques et émotionnels, 193
troubles du sommeil, 487-488
troubles psychiques et émotionnels, 218-220
Yin du Foie et du Cœur
terreurs nocturnes, 557-558
Yin du Foie et du Rein
troubles du sommeil, 489-490
Yin du Poumon et du Rein, 239
Yin du Poumon, effets des troubles psychiques et émotionnels, 194
Yin du Rein, 220-221, 238, 267
Affaiblissement de l'Esprit, 238
effets des troubles psychiques et émotionnels, 194
troubles psychiques et émotionnels, 220-221
Yin du Rein et du Cœur, avec embrasement de la Chaleur Vide
anxiété, 448-449
dépression, 388-390
Yin du Rein et du Foie
montée du Yang du Foie, TDA, 575-576
troubles psychiques et émotionnels, 240-241
Vide de Yin de l'Estomac, et alimentation, 168-169
Vide de Yin de la Rate avec Chaleur Vide, 194
Vide de Yin du Cœur
Chaleur Vide, 193
Instabilité de l'Esprit, 217-218
terreurs nocturnes, 554
troubles du sommeil, 483-484
Vide de Yin du Cœur et du Rein, 221-222, 575
Vide de Yin du Foie
Chaleur Vide, 193, 223-224
Instabilité de l'Esprit, 218-220, 223-224
troubles du sommeil, 30, 487-488
Vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide
Vide de Yin du Foie et du Cœur, 557-558
Vide de Yin du Foie et du Rein, 489-490, 492-493
Vide de Yin du Poumon avec Chaleur Vide, 194
Vide de Yin du Poumon et du Cœur, anxiété, 451-452
Vide de Yin du Poumon et du Rein, Affaiblissement de l'Esprit, 239
Vide de Yin du Rein
anxiété, 440
Chaleur Vide, 194
Chaleur Vide du Cœur, 468
Instabilité de l'Esprit, 220-221
points d'acupcunture indiqués, 267
surmenage, 169, 466
TDA/TDAH, 573
Vide de Yin du Rein et du Cœur, la Chaleur Vide s'embrase
anxiété,
dépression,
Vide de Yin du Rein et du Foie
Affaiblissement de l'Esprit, montée du Yang du Foie, TDA,
Vide du Cœur et de la Rate
dépression, 386-387
Glaires, TDA, 577
TDA, 576, 577
trouble bipolaire/*Dian Kuang*, 535-536
troubles du sommeil, 492, 504
Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire
anxiété, 446-447
troubles du sommeil, 470, 486-487, 492
excès de rêves, 503
Vide ou stagnation du Qi du Cœur et Poumon
dépression, 374-375
effets of troubles psychiques et émotionnels/tension émotionnelle, 188-189, 368
Obstruction de l'Esprit, 208-209
troubles du sommeil, 503-504
Vide ou stagnation du Qi du Poumon et du Cœur, anxiété, 450-452
Vie après la mort, 3
Vie émotionelle, 19, 60-61
voir aussi Émotions
Vision, *voir* Vue
Volonté
dépression, 367
renforcement, 261, 264
définition, 622
points d'acupuncture indiqués, 264
vide de Yang du Rein, 390-391
Zhi, 68-69, 359
Vue, 20-21, 34, 35
Vue, et Esprit, 20-21

W

Wang Chong (philosophe confucianiste), 79-80, *81*
Wang Ming Sheng (philosophe néoconfucianiste), 334
Watson, John B., 300, 312
Willis, Thomas, 299, 519

X

Xi Kang (philosophe taoïste), 4
Xu Chun Fu, 73
Xue (point d'acupuncture), 72

Y

Yang Quan (philosophe taoïste), 5
Yeux, diagnostic des troubles psychiques et émotionnels, 177-178
Yi, éthique confucianiste, 329-330

Yin, effets des troubles psychiques et émotionnels (sur le)
vide de Yin de la Rate avec Chaleur Vide, 194
vide de Yin du Cœur avec Chaleur Vide, 193
vide de Yin du Foie avec Chaleur Vide, 193
vide de Yin du Poumon avec Chaleur Vide, 194
vide de Yin du Rein avec Chaleur Vide, 194
Yin-Yang, 335
déséquilibre, *Dian Kuang*, 522-523
Yu
dépression mentale, 357-358, 370
stagnation, 357, 370
syndrome, dépression, 359-360

Z

Zhang Jie Bin
émotions, 118, 119
gui, 74, 74-75
médecine démoniaque, 74
Organes Internes, 99
Sens, 51
Zhang Jing Yue, 435-436, 553
Zhang Zai (philosophe néoconfucianiste), 5, 9, 336
Zhi
application clinique, 69
mémoire, 67-68, 69, 509
Rein, dépression, 359
significations multiples, 67
Volonté, 68-69
Zhong Feng (Attaque de Vent), 73
Zhou Dun Yi (philosophe cosmologique), 333
Zhu Dan Xi, anxiété, 440
Zhu Xi (philosophe néoconfucianiste), 9, 48, 57, 58, 59, 336

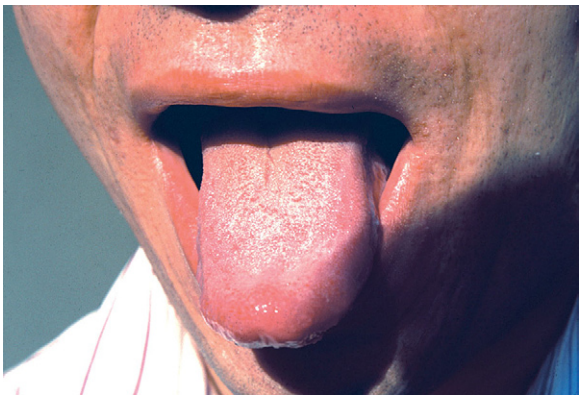


Photo 11.1 Pointe de la langue Rouge qui traduit des troubles psychiques et émotionnels, p. 181.

Photo 11.2 Fissure de type Cœur, p. 182.

Photo 11.3 Bords de la langue Rouges en relation avec un Feu du Foie, p. 183.

Photo 11.4 Bords et pointe de la langue Rouges en relation avec une Chaleur du Foie et du Cœur, p. 183.

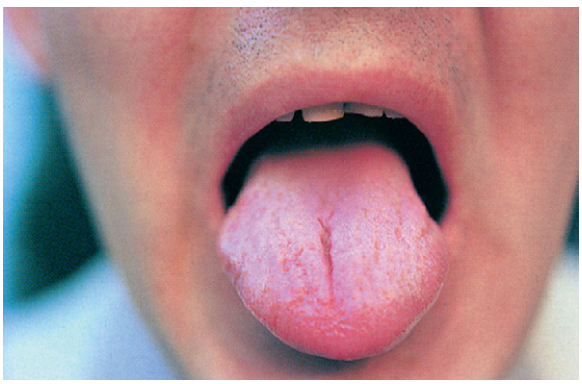


Photo 11.5 Gonflement anormal du tiers antérieur de la langue qui traduit des troubles mentaux graves, p. 184.

Photo 11.6 Fissure de type Cœur-Estomac, p. 184.

Photo 11.7 Fissures de type Cœur-Estomac avec un enduit grossier jaune et collant à l'intérieur de la fissure, p. 185.

Photo 12.1 Fissure de type Cœur-Estomac, p. 202.

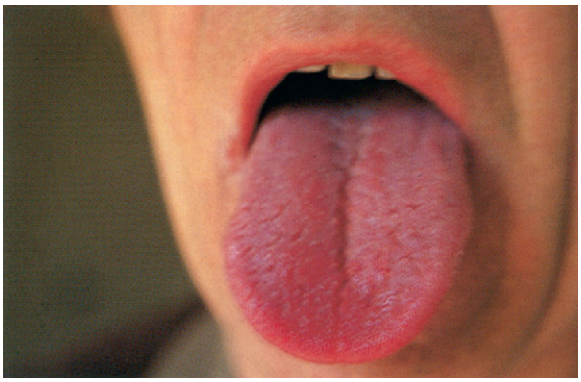


Photo 12.2 Langue Rouge sans enduit avec fissure de type Cœur, p. 214.

Photo 12.3 Langue légèrement Rouge, Gonflée sur les bords, fissurée avec un enduit sans racine, fissure de type Cœur au centre, p. 222.

Photo 12.4 Langue Rouge, plus rouge sur les bords, avec un enduit jaune, p. 229.

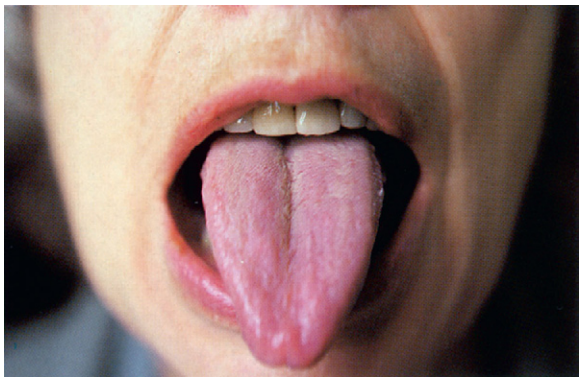


Photo 12.5 Langue Rouge-Pourpre, Raide, Gonflée, avec une fissure de type Estomac au centre, enduit jaune, épais et collant, p. 231.

Photo 12.6 Langue légèrement Pâle avec une pointe Rouge et des points rouges, p. 237.

Photo 12.7 Langue Rouge avec une fissure de type Cœur et un enduit insuffisant, p. 240.

Photo 12.8 Langue Rouge avec une fissure de type Cœur, presque entièrement sans enduit, p. 241.

Photo 18.1 Langue d'un homme de 61 ans qui souffre d'insomnie, p. 488.